

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse pedagoog

Ade Laande
LASTEAIAGAÕPETAJATE TOETUS LAPSE KEHALISELE AKTIIVSUSELE KOLME
MAAKONNA NÄITEL
magistritöö

Juhendaja: kehalise kasvatuse didaktika lektor Maret Pihu, PhD

Kaasjuhendaja: haridustehnoloogia dotsent, Mario Mäeots, PhD

Tartu 2019

Resümee

Lasteaiaõpetajate toetus lapse kehalisele aktiivsusele kolme maakonna näitel

Laste kehalise aktiivsuse kujunemisel on suur roll lasteaiaõpetajatel, kuna nemad veedavad lastega suurema osa päevast koos. Õpetajatel on võimalus lastele luua kehalist aktiivsust soodustav ümbritsev keskkond ning pakkuda neile erinevaid liikumistegevusi. Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli uurida lasteaiaõpetajate toetust lapse kehalisele aktiivsusele kolme maakonna näitel. Uurimuses osales 152 Viljandimaa, Lääne-Virumaa ja Harjumaa lasteaia rühmaõpetajat ning andmekogumise meetodiks kasutati ankeetküsitlust.

Tulemustest selgus, et õpetajad näevad kõige suuremat mõju laste vähesel liikumisel ülekaalulisuse tekkimisele. Positiivsetest mõjudest toodi enim välja, et liikumine tekitab lastes rõõmutunnet. Kõige rohkem mängitakse lastega nii sise- kui väliskeskkonnas liikumismänge. Selgus, et õpetajad peavad eeskju andmist lastele oluliseks, kuid vähem pööratakse tähelepanu laste istumisaja vähendamisele. Õpetajate toetus laste liikumisele oli suurem maapiirkonna lasteaedades ning vanematel õpetajatel vanuses 56-65 eluaastat. Uurimuses leiti, et staažikamad lasteaiaõpetajad oskavad paremini lasteaia keskkonna võimalusi ära kasutada laste liikumistegevuse soodustamiseks. Õpetajate näitajad toetuses, eeskujus, keskkonna võimaluste kasutamises ja istumisaja vähendamises olid kõrgemad nendel, kes viivad lastega liikumistegevusi läbi igapäevaselt lisaks organiseeritud liikumistundidele. Õpetajad hindavad oma teadmisi ja oskusi laste füüsilise arengu toetamisel valdavalt heaks.

Järeldustena võib tuua, et laste kehalise aktiivsuse toetamisel lasteaias on oluline nii lasteaiaõpetajate regulaarne ja teadlik toetus laste igapäevasele liikumisele, nende eeskju lastele, lasteaia keskkonna võimaluste kasutamine liikumistegevuste soodustamiseks kui ka tähelepanu pööramine istumisaja vähendamisele.

Märksõnad: eelkooliealine laps, kehalise aktiivsuse toetamine, lasteaiaõpetaja

Abstract

Kindergarten Teachers Support for Children Physical Activity with the Example of Three Counties

Kindergarten teachers have a crucial role in promoting physical activity lifestyle among the children, as they spend great amount of time with them during the daytime. Kindergarten teachers have a good opportunity to create environment for the children what supports their physical activity and offer them different activities. The purpose of this study was to investigate kindergarten teachers' support for children physical activity with the example of three counties. There were 152 kindergarten teachers in the study from three Estonian counties: Viljandimaa, Lääne-Virumaa and Harjumaa. The questionnaire was used as a research method. The results indicated that kindergarten teachers see the negative effect of low physical activity level of children to the risk of overweight. As a positive effect they see that physical activity increases the feeling of joy. Mostly teachers play moving games with the children in indoor and outdoor environment. The highest average score among the four different physical activity support subscales got the modelling and the lowest score restricting access to sedentary activities. The support to the children physical activity was higher in the areas out of towns and among the older teachers in age from 56 – 65 years. The results also indicated that the teachers who have worked longer in the kindergartens use more different opportunities to pay attention to the children physical activity. The average scores to the physical activity support, modelling, use of possible resources and restricting access to sedentary activities were higher among these teachers who organise extra movement activities to the children themselves additionally to the physical education lessons. Kindergarten teachers evaluate their knowledges about the physical activity mainly as good.

In conclusion it is important to bring out that in kindergarten it's important that teachers pay attention regularly and consciously to the support of children physical activity. It's important that they are role models, use possible resources, give every day support to children to be active and put attention to decrease the sedentary time.

Keywords: kindergarten children, support to the physical activity, kindergarten teacher

Sisukord

Resümee	2
Abstract	3
Sisukord.....	4
Sissejuhatus	5
1. Kirjanduse ülevaade	6
1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus eelkooliealisel lapsel.....	6
1.2 Motoorika areng ja liikumisoskused.....	8
1.3 Kehalise aktiivsuse mõju lapsele	9
1.4 Keskkonna olulisus liikumistegevuse soodustamiseks.....	10
1.5 Õpetaja roll lapse kehalise aktiivsuse kujunemisel	12
2. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused.....	16
3. Metoodika.....	17
3.1 Valimi kirjeldus	17
3.2 Mõõtevahendid	18
3.3 Protseduur.....	20
4. Tulemused	21
Arutelu.....	28
Tänuõnad	33
Autorsuse kinnitus.....	33
Kasutatud kirjandus.....	34
Lisa 1. Küsimustik lasteaia rühmaõpetajatele	39
Lisa 2. Õpetajate arvamused laste liikumisaktiivsuse kohta	45

Sissejuhatus

Kehaline aktiivsus on üheks tervisliku eluviisi oluliseks osaks, mis mõjutab aktiivse elustiili säilitamist tervise edendamiseks ja haiguste ennetamiseks (Goldfield, Harvey, Grattan, & Adamo, 2012). Koolieelsed aastad on oluline arenguperiood, mille jooksul moodustuvad hilisema arengu alused (Erdem, 2018). Koolieelse lasteasutuse seadus seab pedagoogidele ette nõude luua tingimused laste igapäevaseks arenguks. Kehalise arengu soodustamiseks ja tervise edendamiseks on tähtsal kohal laste igapäevase ja regulaarse liikumise toetamine. Eelnev on seotud nii liikumisharidusega koolieelses lasteasutuses kui ka liikumisharjumust kujundava eluviisi toetamisega. Eelkooliiga on aeg, mil omandatakse esimesed teadmised liikumise kasulikust mõjust tervisele. Laps veedab ametlikes institutsioonides suurema osa päevast professionaalsete õpetajatega tegutsedes. Õpetajad peaksid lastele olema kehaliselt aktiivseks rollimudeliks, sest lapsed tahavad käituda kehaliselt aktiivsete eeskujude järgi (Maser & Varava, 2003). Õpetajate võimuses oleks suurendada laste füüsilist aktiivsust, vähendada nende istuvat aega lasteaias ning parandada liikumisoskusi (Goldfield et al., 2012).

Eestis on läbi viidud mitmeid uuringuid laste kehaliste võimete ja aktiivsuse kohta (Pärsik, 2013; Viira, 2017; Võrno, 2017) ning hiljutistest uuringutest on selgunud, et Eesti laste kehalise aktiivsuse tase on madal (Riso & Jürimäe, 2018). Väheseks jääb teadmine rühmaõpetajate toetusest laste kehalisele aktiivsusele. Üha rohkem tehakse uurimusi, mille eesmärgiks on välja selgitada lasteaia rolli laste liikumisele ning läbi erinevate uurimisküsimuste on püütud lasteaias valitsevale olukorrale vastuseid saada (Timmons, Naylor, & Pfeiffer, 2007). Käesoleva uuringu tagasiside võimaldab õpetajatel rohkem teadvustada liikumistegevuse mõju lastele ning teadlikumalt jälgida laste liikumist toetavaid tegureid lasteaia päeva jooksul.

1. Kirjanduse ülevaade

1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus eelkooliealisel lapsel

Eelkooliiga on ideaalne aeg lapse arengus, mil saab mõjutada ja kujundada lapse väärtushinnanguid ning suhtumist kehalisse aktiivsusesse (Virgilio, 2007; Walsh et al., 2017). Õpitud liikumisoskused ja regulaarne kehalise tegevuse harjumus varajases eas võivad pakkuda lastele elukestvat kasu (Douglas, Lu, & Barrett, 2014; Palm, 2005). Lastel peab olema võimalus mõõdukalt kuni intensiivselt aktiivne olla vähemalt 60 minutit päevas (World Health Organization (WHO), 2010; Beets, Bornstein, Dowda, & Pate, 2011; Bjorgen 2015). Erinevatest uuringutest selgub, et lapsed ei saa sellist koormust igapäevaselt kätte. Eelkooliealised lapsed peaksid lisaks struktureeritud tegevustele osalema struktureerimata kehalistes tegevustes vähemalt 60 minutit kuni mitu tundi päevas (Brown, Googe, McIver, & Rathel, 2009; Sigmund, Sigmundova, & Ansari, 2009). Pigem osalevad koolieelses eas lapsed madalama kehalise aktiivsusega tasemes ja suhteliselt vähesed eelkooliealised lapsed saavutavad piisava kehalise aktiivsuse kõrgema taseme (Barnett, Salmon, & Hesketh, 2016; Eveline et al., 2012; Riso & Jürimäe, 2018).

Osad autorid (Eveline et al., 2012; Leppik, 2009) on rõhutanud, et organiseeritud liikumistegevused, mida lasteaias on üldjuhul 1-2 korda nädalas, ei suuda kindlustada lapse normaalset motoorika arengut ja paljuga jäädakse kooli alguseks hiljaks. Siinkohal võiks märkida, et organiseeritud liikumistegevustele lisaks on tegelikkuses mitmeid võimalusi toetada laste liikumist kogu lasteaia päeva jooksul, kuna tegevusi saaks lõimida ja lapsed saaksid olla erinevates olukordades aktiivsed.

Ameerika Ühendriikide spordi- ja kehalise kasvatus riiklik assotsiatsioon NASPE (*National Association for Sport and Physical Education*) on välja toonud juhendi eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse kohta:

1. Koolieelsed lapsed peaksid koguma vähemalt 60 minutit päevas struktureeritud kehalist aktiivsust.
2. Koolieelsed lapsed peaksid tegelema vähemalt 60 minutit kuni mitu tundi päevas struktureerimata füüsilise aktiivsusega ning ei tohiks istuda kauem kui 60 minutit korraga, välja arvatud magades.
3. Koolieelsed lapsed peaksid arendama pädevust liikumisoskuste alal, mis on keerukamate liikumisülesannete aluseks.
4. Koolieelsetel lastel peaks olema sise- ja välistingimused, mis toetavad suurte lihasgruppide kasutamist.

5. Eelkooliealiste heaolu eest vastutavad isikud peaksid olema teadlikud kehalise tegevuse tähtsusest ja toetama lapse liikumisoskusi (Goldfield et al., 2012; Timmons et al., 2007).

Praeguses vormis ei täpsusta NASPE juhis aktiivsuse intensiivsust ega seda, kui kaua eelkooliealsed lapsed peaksid koguma teatud intensiivsusega liikumist. Märgitud on ära, et 120 minutit kehalist aktiivsust, mida võib tõlgendada mitmel viisil. Suunis peaks põhinema mõõdetavatel füüsilise aktiivsuse aspektidel. NASPE juhis sätestab, et eelkooliealsed peaksid koguma 60 minutit nii struktureeritud kui ka struktureerimata kehalist tegevust, kuid selget määratlust ei ole selle kohta, mis on struktureeritud või struktureerimata kehaline aktiivsus (Beets et al., 2011). Samas toovad Coleman ja Dymont (2013) välja, et struktureeritud kehaline aktiivsus on näiteks mängud, sportlikud tegevused ja struktureerimata kehaline aktiivsus on vaba mäng.

Efektiiivse lasteaiahariduse eesmärk on toetada laste arengut füüsiliselt, kognitiivselt, emotsionaalselt ja sotsiaalselt (Erdem, 2018). Igapäevane kehaline aktiivsus on sama oluline laste tervise jaoks kui tervislik toitumine, puhkamine ja magamine. Liikumistegevused peavad olema lastele orienteeritud, mitmekülgsed, eesmärgistatud ja regulaarsed. Lapsed on kehaliselt aktiivsed, sest neile meeldib mängida ja eakaaslastega suhelda, nad tahavad oma liikumisvõimekust arendada, oma oskusi proovile panna ning väljendada end läbi kehalise aktiivsuse (Virgilio, 2007). Kõigil lastel on õigus lapsepõlves planeeritud, eesmärgipõhisele ja mitmekülgsel kehalisele haridusele (Joy, play and doing..., 2016). Soovituslikult võiks kogu päeva jooksul lapsed füüsiliselt liikuda erineva intensiivsusega lausa 180 minutit (Eveline et al., 2012; Joy, play and doing..., 2016; Lu & Montague, 2016; Tremblay, Boudreau-Larivière, & Cimon-Lambert, 2012). Täheldatud on seda, et lapsed on küll aktiivsed, kuid liigutakse korraga väikese aja kaupa kulutades selleks vähe intensiivset liikumist (Brown, McIver, & Rathel, 2009; Timmons et al., 2007).

Keskenduda tuleb kehalise aktiivsuse edendamisele, kuna lapsepõlves kujunenud harjumustel on suur mõju kogu hilisemale elule (Barnett, Salmon, & Hesketh, 2016; Cox, Schofield, & Kolt, 2010). Kehaliselt aktiivne lapsepõlv suurendab terviklikku tervist ja heaolu, edendab positiivset ellusuhtumist ja ennustab kehaliselt aktiivset täiskasvanuiga (Joy, play and doing..., 2016). Heaolu on seotud enesekindlusega, enesehinnanguga ja vastupidavusega. Liikumises osalemine tähendab intensiivset tegevust ja seda peetakse õppimise ja arengu vajalikuks tingimuseks (Bjorgen, 2015).

Lasteaiaõpetajatele võib jääda mõnevõrra ebamääraseks kehalise aktiivsuse mõiste (Derscheid et al., 2010). Füüsiliselt aktiivne mäng on tegevus, mis hõlmab kehalise aktiivsuse

mõõdukat kuni kõrget taset mängu ajal, kus energiakulud ületavad füsioloogilise normi (Bjorgen, 2015). Kehalise aktiivsuse mõistet on määratletud kui igasugust skeletilihaste abil sooritatud kehalist liigutust, mis kutsub esile energiakulu üle rahuloleku taseme (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Harro, 2001).

1.2 Motoorika areng ja liikumisoskused

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008) määratleb, et liikumisoskused vajavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus, paindumus) kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel. Laste liikumisoskuste pädevuse ja kehalise aktiivsuse vahel on leitud positiivseid seoseid (Lubans et al., 2010). Motoorne pädevus on seotud põhiliste liikumisoskuste omandamise ja suutlikkusega. Suuremate lihaste kasutamisel on lastel võimalik teostada liikumisoskusi, mis hõlmavad edasiliikumisoskusi (ka vahendil), kehakontrolli ja tasakaaluga seotud oskusi ja vahendi käsitlemisoskusi (Barnett et al., 2016; Motor skills development, 2013). Edasiliikumisoskuste hulka kuulub keha liikumine horisontaalses või vertikaalses suunas ühest kohast teise nagu kõndimine, jooksmine, hüppamine, roomamine, ronimine. Edasiliikumisoskus vahendil on oskus ennast edasi viia vahendil, nagu näiteks suusad, uisud, tõukeratas, jalgratas, rula jne. Kehakontrolli ja tasakaaluga seotud oskused hõlmavad tasakaalu hoidmist nii erinevatel liikumistel, sh erineva laiuse ja kõrgusega toepindadel kui ka asendites. Kehaasendite hoidmine saab toimuda näiteks painutades, keerutades, venitades, kiikudes, tõugates kui ka tasakaalu hoides erinevates staatilistes asendites, sh ümberpööratud asendites (nt peapealseis) jne. Vahendi käsitlemisoskused hõlmavad käte, jalgade ja muude kehaosade objektide juhtimist nagu palli põrgatamine, viskamine, veeretamine, käe ja jalaga palli löömine, reketi või hokikepiga vahendi löömine (Motor skills development, 2013).

Õpetajatel on oluline roll laste liikumisoskuste arendamisel näidates ja juhendades läbi mängude, kus lapsed peavad liikumisoskusi rakendama (Motor skills development, 2013). Paremate liikumisoskustega lapsed osalevad kõrgema kehalise aktiivsusega tasemel, mis omakorda aitab edasi arendada kõrgemat tegelikku ja tajutavat motoorset pädevust. Lapse liikumisoskused on seda paremad, mida kehaliselt aktiivsem ta on (Soini, 2015). Head liikumisoskused toetavad laste füüsilist, psühholoogilist ja sotsiaalset heaolu, toovad lastele rõõmu ja edutunnet.

Lastel peab olema võimalus igapäevaselt oma liikumisoskusi praktiseerida mängides teiste lastega ning erinevates keskkondades igal aastaajal (Joy, play and doing..., 2016).

Kehaliselt aktiivsete gruppide ja mängude loomine annab lastele võimaluse õppida uusi oskusi, näiteks konfliktide lahendamise, koostöö ning sõprussidemete arendamise oskuse, mis omakorda suurendab sotsiaal-emotsionaalset kohanemist ja lapse enesehinnangut (Tremblay et al., 2012). Need, kes on liikumisoskustes kompetentsed ja tajuvad enda head hakkamasaamist liikumistegevustes, on ka kehaliselt aktiivsemad (Pihu, 2016).

Uuringud on näidanud, et “vaba mäng” ei aita oluliselt kaasa liikumisoskuste arengule, vaid pigem tagab selle kehalise tegevuse tüüp ja kvaliteet, mitte lihtsalt liikumise suurus ja intensiivsus (Barnett et al., 2016). Aktiivne vaba mäng on oluline kognitiivse, sotsiaalse, emotsionaalse ja motoorse arengu jaoks, kuid struktureeritud tegevus on näidanud laste kõrgemat kehalise aktiivsuse taset (Bower et al., 2008). Culpepper ja Killion (2008) uurisid, et kas väikelaste kehaline aktiivsus suureneb struktureerimata vaba mängimise ajal, kui õpetajad julgustavad lapsi liikuma, samas muutes enda tegevust minimaalselt. Tulemused näitasid, et laste kehalist aktiivsust saab õpetajate vähese kaasamisega suurendada. Lapsed suurendasid MVPA-s (möödukas kuni tugev kehaline aktiivsus) veedetud aega 30%-lt 44%-ni. Samas on ka leitud, et struktureeritud kehalise aktiivsuse tegevusi ei tohiks rakendada laste vaba mängu arvelt (Eveline et al., 2012).

1.3 Kehalise aktiivsuse mõju lapsele

Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi oluline osa. See on seotud tervisliku kehakaalu, liikumisoskuste arendamise, psühhosotsiaalse tervise, kognitiivse arengu ja kardiometaboolse tervise aspektidega (Hinkley et al., 2016). Lapse tulevase elu edukuse aluseks on otsustava tähtsusega lapse esimesed eluaastad. Selle perioodi veedavad enamus lastest lasteaias, kus nende arengut saab mõjutada nii emotsionaalselt, kognitiivselt, sotsiaalselt kui füüsiliselt. Põhiliste liikumisharjumuste soodustamine on aluseks aktiivsele eluviisile (Lu & Montague 2016; Lubans et al., 2010).

Lapse liigutuste normaalne areng toetub kõikide liikumisoskuste mitmekülgsel arendamisele ja arengule. Kõikide liikumisoskuste valdkonna tegevustega peaks lapsel olema võimalus igapäevaselt tegeleda (Leppik, 2009). Lapsed õpivad läbi kogemuste - uurides, katsetades, proovides ja ebaedu tunnetades (Joy, play and..., 2016). Laps õpib liikudes oma keha tundma ja valitsema. Ta peab saama turnida, kõõluda, roomata, joosta, tasakaalu hoida, hüpata, püüda, visata, tõmmata, tõugata, et tagada hea füüsiline areng (Palm, 2005).

Laste kehaline aktiivsus mõjutab erinevaid kognitiivseid aspekte nagu töömälu, taju, kontsentratsioon, tähelepanu ja eneseregulatsioon, mis on aluseks akadeemilistele oskustele ja

õppeprotsessidele (Joy, play and doing..., 2016; Lu & Montague, 2016). Kehaliste harjutustega regulaarsel tegelemisel kujunevad lastel positiivsed iseloomuomadused (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008). Tervisliku kehalise aktiivsuse käitumise edendamine eelkooliealistel lastel avaldab vahetut mõju laste tervisele ja heaolule ning võib ennetada krooniliste haiguste esinemist hilisemas elus (Beets et al., 2011; Tremblay et al., 2012). Kehaline aktiivsus aitab vältida lastel 2. tüüpi diabeedi ja südameveresoonkonna haigusi, rasvumise riskifaktorit, tugevdab luu-ja lihaskonda, vähendab psühholoogilist pinget ja parandab meeleolu (Joy, play and doing..., 2016). Lapsepõlves esinev ülekaal on viimastel aastatel järsult kasvanud ja seda peetakse 21. sajandi üheks tõsisemaks terviseprobleemiks (Brown et al., 2009; Coleman & Dymment 2013; Eveline et al., 2012). Ülekaalulisuse probleem tekitab kõrgendatud huvi laste kehalise aktiivsuse vastu (Bower et al., 2008; Eveline et al., 2012).

1.4 Keskkonna olulisus liikumistegevuse soodustamiseks

Täiskasvanud loovad keskkonna, kus lastele antakse võimalus teha tähelepanekuid, katsetada, uurida ja omandada erinevaid liikumisviise ka iseseisvalt tegutsedes. Tähtis on kavandada ja rakendada mitmekülgne keskkond, kus laps saab uusi teadmisi ja ise avastada (Joy, play and doing..., 2016; Karvonen, 2003). Lapsi tuleks julgustada kehaliselt aktiivselt mängima luues lastele inspireeriva ja mitmekülgse mängu- ja õpikeskkonna, kus lastel on võimalus kasutada sobivat mänguvarustust ja erinevaid vahendeid. Õpetaja ülesanne on luua turvaline atmosfäär ja valida õpetamismeetodid, kus igal lapsel on võimalus olla aktiivne ning saada eduelamusi (Eveline et al., 2011; Joy, play and doing..., 2016). Lastele kasutamiseks valitud vahendid ja seadmed peaksid olema vanusele sobivad ja stimuleerima laste uudishimu (Motor skills development, 2013).

Lastel tuleb lasta aktiivse tegevuse juures võtta riske, kus nad saavad õppida iseseisvalt hindama ja kontrollima ohutusega seotud käitumist (Joy, play and doing..., 2016). Õpetajad keelavad sageli lapsi arvates, et nad kaitsevad neid. Neil on hirm, et kehalistest tegevustest tingituna võivad lastel tekkida vigastused ning õnnetused juhtuda (Joy, play and doing..., 2016; Lu & Montague, 2016). Õpetajad on ka välja toonud, et õues olles on laste jälgimine peamiseks probleemiks. Tähelepanu on pööratud asjaolule, et õues viibimise ajal on õpetajad lihtsalt järelvaataja rollis, mida on nad ka ise tunnistanud, et sellel ajal saadakse suhelda kolleegidega. Selline käitumisviis võib laste kehalist arengut piirata, kuna jälgitakse õpetaja eeskuju (Coleman & Dymment, 2013). Lastele tuleks määrata lihtsad ohutuseeskirjad,

mida nad peavad järgima. Reeglid ja korraldused aitavad lastel ohutult mängida ja väljas liikudes sellest maksimaalselt kasu saada (Motor skills development, 2013).

Haridusjuhid on seisukohal, et õpetajad peaksid tegelema aktiivse järelevalvega, mis hõlmab laste jälgimist, laste mängudes omavahelist suhtlemist, kehalise aktiivsuse pakkumist ja lastele turvalisuse tagamist mänguväljakul. Sellised ootused tekitavad pingeid õpetajatel, kuna nende arvates on neil välitingimustes pigem järelevalvefunktsioon (Coleman & Dymment, 2013). Lasteaiaõpetajatel oleks vaja õppida, kuidas toetada eelkooliealiste laste liikumisoskuste arengut ja olla toeks kehalise arengu juhtimisel (Derscheid et al., 2010).

Vaatamata sellele, et õpetajate suhtumine laste kehalise aktiivsuse osatähtsusesse on suur, piiratakse laste kehalist arengut erinevate tegevuspõhimõtetega, mis seostub eelkõige ohutuse ja valvamisega õuetingimustes. Seda kinnitasid ka uuringu tulemused, kus õpetajad tunnetasid tugevat seost laste ohutuse tagamise ja mänguväljakul füüsiliste tegevuste pakkumise vahel.

Õpetajad väitsid, et laste üle järelevalvet pakkuvate täiskasvanute suhtearv piirab nende võimet soodustada laste kehalist aktiivsust. Nad usuvad, et lastele kvaliteetsete kehaliste tegevuste tulemuste saavutamiseks tuleb vähendada järelevalvenõudeid või kasutada täiendavaid töötajaid (Coleman & Dymment, 2013).

Eesti tervisekaitsealases koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale (2010) näeb ette, et „lasteasutuse personal loob lasteasutuses füüsilise ja psühhosotsiaalse keskkonna, mis on ohutu, turvaline ja pakub lastele erinevaid mängu-, õpi- ja loovtegevuse ning kehalise aktiivsuse edendamise võimalusi”. Samuti sätestab see, et „soodsate ilmastikutingimuste korral peab võimalikult palju laste tegevusi toimuma õues”. Leitud on, et välimängus on laste füüsiline aktiivsus kõrgema intensiivsusega võrreldes sisekeskkonnas toimuva mänguga (Tremblay et al., 2012).

Välitingimustes mängimise mõjusid saab parandada suurendades liikuvate mänguasjade ja vahendite olemasolu (jalgratas, tõukeratas, lükatavad mänguautod jne). Samuti on oluline looduse elementide lisamine mänguväljakule. Piisava varustuse ja ressurssidega stimuleeriv keskkond soodustab liikumisoskuste arengut. Lapsel peab olema piisavalt ruumi, et osaleda kehalises tegevuses, kus nad saavad harjutada ja täiustada oma liikumisoskusi. Ruum tuleb oskuslikult korraldada nii, et kõigil lastel oleks võimalus nii üksi kui grupis oma oskusi praktiseerida ja nad oleks tegevusse kaasatud maksimaalselt (Motor skills development, 2013). Austraalias läbiviidud uuringu põhjal ei soovi õpetajad loodusressursse kehalise tegevuse hõlbustamiseks kasutada, kuna neid peetakse lastele liiga riskantseteks (Coleman & Dymment, 2013). Samas selgus Norra uuringust, et väliskeskkond on

lastele motiveeriv ja nad keskenduvad paremini kehalisele tegevusele. Erinevate tegevuste mitmekesisus ja füüsilised väljakutsed mõjutavad laste kaasatust (Bjorgen, 2015).

Positiivsed kogemused välitingimustes liikudes julgustavad lapsi kehalise aktiivsusega seotud tegevustega tegelema ka hilisemas elus (Motor skills development, 2013). Norras peetakse oluliseks, et lapsed areneksid kehaliste saavutuste, positiivsete kogemuste ja eneseväljenduse kaudu. Seda soodustab looduse ja välitingimuste kasutamine, kus nad saavad võtta riske, panna proovile oma liikumisoskuste ja füüsilise jõudluse arengut (Bjorgen, 2015).

Õpetajad on toonud välja kehaliste tegevustena mõningad näited, mida lastega teha saaks. Näiteks siseruumides saab kasutada muusikat marssimiseks, tantsida ja ringmänge mängida. Õues oleku aega pidasid õpetajad liikumise soodustamise ja motoorika arengu seisukohast väga tähtsaks, kus lapsed saavad ronida, sõita jalgratastega, palli mängida ja joosta. Siiski on palju mainitud liivakastimängu, mis on istuv tegevus ja ei anna lastele igapäevast vajalikku kehalist koormust (Coleman & Dymment, 2013; Derscheid et al., 2010). Laste kehalise aktiivsuse üks piiranguid on kindlasti ka talvised ilmastikuolud, mil veedetakse lastega rohkem aega siseruumides (Eveline et al., 2012).

Mitmed uuringud on püüdnud välja selgitada laste kehalise aktiivsuse käitumist mõjutavaid keskkonnategureid ning millisel määral mõjutavad laste kehalist tegevust mänguväljaku disain ja märgistused, kasutatavad vahendid ja ilm. Õpetajate arusaam teguritest, mis piiravad või võimaldavad lastel kehalise aktiivsuse arengut, on üsna puudulikud. Rohkem pööratakse tähelepanu mittestruktureeritud mängimisvõimalustele kui organiseeritud mängudele ja liikumisvõimalustele. Õpetajad ei pea ennast küllalt spetsialiseerunuks selles valdkonnas, et toetada laste kehalist aktiivsust (Coleman & Dymment, 2013).

1.5 Õpetaja roll lapse kehalise aktiivsuse kujunemisel

Koolieelse lasteasutuse õpetajad peaksid määratlema oma rolli laste regulaarse kehalise aktiivsuse loomisel ning aitama lapsi vastutama oma tervise ja heaolu eest. Täiskasvanud, kes töötavad eelkooliealiste lastega, saavad toetada laste terviklikku kasvu, arengut, tervist ja heaolu rakendades kehalist aktiivsust sisaldavaid tegevusi (Joy, play and doing..., 2016). Kuna õpetajad tegutsevad päev päeva kõrval lastega ja jälgivad neid, siis vastutavad nad ka igapäevaste tegevuste eest, mida nad planeerivad ja läbi viivad (Palm, 2005). Oluline on anda võimalus olla aktiivne lastel iga päev. See tähendab õpetajapoolset tõhusat pedagoogilist tegevust ja juhtimist. Kõigi õpetajate kollektiivsed jõupingutused võivad mängida olulist rolli laste kehalise aktiivsuse harjumuste kujunemisel (Douglas et al., 2014).

Derscheid jt. (2010) töid uurimuses välja asjaolu, kus õpetajad väitsid, et nende peamine ülesanne on tegevuste planeerimine ning tagada, et varustus ja vahendid oleksid lastele kättesaadavad. Õpetajad olid seisukohal, et füüsilisi tegevusi kirjutatakse õppeplaanidesse sisse tagamaks lastele liikumisvõimalused. Õppetegevusse saab planeerida eesmärgistatult vastavaid tegevusi nagu üldsisu (varustuse muutmine, meeskonna valik), teadmiste sisu (reeglid, tehnikad), sportimisvõimaluse (tants, soojendus), oskuste õpe (tantsuetapid), mängude mängimine (pallimängud) või vaba mäng (Eveline et al., 2012). Õpetajad on arvamusel, et füüsiline aktiivsus on üldise tervise seisukohast vajalik ja läbi selle toimub motoorika areng. Õpetajad leiavad, et kodus ollakse liiga palju istuvas asendis, kus vaadatakse televiisorit või tegeletakse arvutimängude mängimisega (Coleman & Dymont, 2013; Derscheid et al., 2010).

Õpetajad peaksid olema teadlikud, et kehaline tegevus soodustab akadeemilise võimekuse arengut (Lu & Montague, 2016). Lapsed vajavad oskuste õppimiseks konkreetseid suuniseid, juhendamist, õpetamist ja praktiseerimist (Barnett et al., 2016). Lapsed on valmis rohkem õppima ja osalema, kui neile tegelikkuses antakse liikumist võimaldavaid tegevusi (Lu & Montague, 2016). Lapsi tuleks julgustada osalema füüsilises tegevuses ja minimaliseerima istuvate tegevustega seotud aega (Soini, 2015). Pädevad õpetajad edendavad oma õpetamisstiilis stimuleerimist ja iseseisvust, mille tulemusena on laps rohkem kaasatud tegevustesse (Bjorgen, 2015). Õpetajatel tuleks välja töötada hulgaliselt huvitavaid tegevusi, et soodustada mõõdukat kuni jõulist kehalist aktiivsust, et maksimeerida laste motivatsiooni ja aktiivset osalemist füüsilistes tegevustes (Brown et al., 2009).

Lastele tuleb pakkuda valikuvõimalusi, mitmekülgseid ja arengualaselt sobivaid tegevusi ning ise samuti osalema aktiivselt lastega füüsilises tegevuses, et edendada positiivseid elukvaliteedi harjumusi. Füüsiliste tegevuste teadlik kasutamine suurendab laste motivatsiooni, tähelepanu, keskendumist ja osalemist õppimisel. Lasteaiaõpetajad võiksid läheneda tegevuste läbiviimisel liikumispõhisest õppest, kus saaks kaasata rohkem liikumist ja füüsilist tegevust integreerivaid meetodeid (Lu & Montague, 2016). Õpetajapoolne juhitud planeeritud füüsiline tegevus peab olema lapsele suunatud, mitmekülgne ja eesmärgistatud (Joy, play and doing..., 2016).

Õpetajal peaksid olema oskused muuta või kohandada tegevused vanuserühmade järgi ja valida vahendid, mis on vanusele sobivad. Õpetama oskusi lihtsamalt keerulisemale minnes ja aidata lastel mõista, kuidas paremini liikuda (Motor skills development, 2013). Õpetajal on oluline roll oskuslikult lapsi mängude juures julgustada ja stimuleerida pakkudes neile aktiivset osalemist füüsiliste väljakutsete näol (Bjorgen, 2015; Coleman & Dymont, 2013).

Täiskasvanute ja laste vaheline interaktsioon kehalise aktiivsuse ajal võib suurendada nende mängu pikkust ja intensiivsust (Coleman & Dymont, 2013). Oluline on õhutada lapsi liikuma rõõmsas ja mittevõistluslikus keskkonnas. Positiivsed kogemused tugevdavad lastel soovi liikuda edaspidigi (Virgilio, 2007).

Õpetajad tunnistavad seda, et vastavate koolituste puudumine piirab nende võimet pakkuda kehalise aktiivsuse võimalusi. Õpetajatele oleks vaja pakkuda professionaalset arengut selles valdkonnas, mis annaks neile oskusi ja ideid struktureeritumate füüsiliste tegevuste läbiviimise jaoks (Coleman & Dymont, 2013). Tagamaks lastele kvaliteetne juhendamine liikumisharjumuste kujundamisel, tuleks prioriteediks seada nii koolitused õpetajatele kui pakutavad õpikeskkonna ressursid (Lubans et al., 2010). Morgan ja Hansen (2008) on välja toonud tegurid, mis raskendavad õpetajate arvates lastele pakkumast rohkem füüsilist aktiivsust nagu teadmiste puudumine, huvipuudus, ebapiisav varustus, ressursside puudus, õppekavast tulenevad tegevused.

Õpetajad on võtmepositsioonil laste heaolu ja tervise edendamisse. Neil on laialdased võimalused lasteaia keskkonnas tagada igale lapsele füüsiline aktiivsus vastavalt soovitudele (Eveline et al., 2012; On the move, 2013). Lapsed armastavad seda, kui nende õpetajad mängivad nendega ning neid innustab liikuma õpetaja isiklik eeskuju. Õpetajate aktiivne osalus ja entusiasm motiveerib lapsi liikuma. Nende osalemine näitab, et füüsiline tegevus on lõbus ja koos tegutsedes tunnevad lapsed sellest rõõmu. See loob aluse, et lastele meeldib olla aktiivne ja neil on ka hilisemas elus soov korrapäraseid füüsilisi tegevusi harrastada (Motor skills development, 2013; Palm, 2017). Õpetajad võivad olla füüsiliselt aktiivsed eeskujud, näidates oma osalemist korrapärase füüsilises tegevuses. Füüsilise tervisega seotud positiivsete hoiakute ja käitumise demonstreerimine võib mitte ainult suurendada laste osalust, vaid see aitab lastel ka oskusi omandada (Coleman & Dymont, 2013; Douglas et al., 2014). Õpetajapoolne innustamine ja vahetu suhtlemine lapsega on motiveerivaks jõuks.

Õpetaja roll peab sisaldama tervisliku toitumise ja vanusega seotud liikumisoskuste õpetamist ning kehalise aktiivsuse käitumise kujundamist ja toetamist (Derscheid et al., 2010). Lasteaia kvaliteet sõltub suuresti sellest, kuidas õpetajad suhtlevad oma lastega. Hindamine ja positiivne tagasiside on oluline laste arengule ja enesehinnangule, et neil oleks läbi selle võimalik oma tulemusi muuta, parandada ja õppida (Bjorgen, 2015). Õpetajate arvamused jaguneval üldjuhul kaheks: ühed, kes usuvad, et lapsed vajavad struktureeritud kehalise aktiivsuse võimalusi ja teised leiavad, et lapsed peaksid väliskeskkonnas saama iseseisvalt tegutseda (Coleman & Dymont, 2013).

Õpetaja saab süstemaatilise vaatluse abil olulist teavet laste kehalise aktiivsuse kvaliteedi hulga ja liikumisoskuste arendamise kohta (Joy, play and doing..., 2016). Laste õppimise ja arengu pidev jälgimine ning hindamine on liikumisoskuste arendamisel olulised aspektid, kuna need annavad teavet laste saavutuste kohta nende füüsilise arengu igal etapil. Õpetajatel tuleb kindlaks määrata laste olemasolev arengutase, seejärel saab püstitada õppe eesmärgid vastavalt iga lapse liikumisoskustele ja planeerida tegevused oskuste omandamiseks. Liikumisoskuste hindamisel peaksid õpetajad jälgima, kuidas lapsed täidavad konkreetset oskust (Motor skills development, 2013).

2. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada lasteaiaõpetajate toetus laste igapäevasele liikumisele koolieelses lasteasutuses kolme maakonna näitel. Lähtuvalt eesmärgist püstitati tööle uurimisküsimused.

- 1) Milliseid positiivseid mõjutusi näevad lasteaiaõpetajad laste liikumisel ja milliseid negatiivseid mõjutusi laste vähesel liikumisel?
- 2) Milliseid liikumistegevusi viivad õpetajad läbi lastega igapäevaselt nii sise- kui ka väliskeskkonnas?
- 3) Milline on lasteaiaõpetaja toetus laste igapäevasele liikumisele nelja alaskaala alusel: õpetaja üldine toetus, õpetaja eeskuju, keskkonna võimaluste kasutamine ja istumisaja vähendamine laste liikumisele?
- 4) Millised on seosed õpetajate toetuse, eeskuju, keskkonna võimaluste kasutamise ja istumisaja vähendamise vahel?
- 5) Millised on õpetaja toetuse erinevused laste liikumisaktiivsusele lähtuvalt: lasteaia piirkonnast, vanusest, tööstaažist, rühmade arvust ja liikumistegevuste korraldamise tihedusest?
- 6) Millised õpetaja toetuse alaskaalad ennustavad liikumistegevuste korraldamise sagedust?
- 7) Millised on õpetajate hinnangud oma teadmistele laste liikumise toetamisel ja ettepanekud liikumisharjumuste kujundamiseks?

3. Metoodika

Antud uurimistöö andmekogumise meetodiks kasutati kvantitatiivset uurimust, mis sisaldas veebipõhist ankeetküsitlust lasteaiaõpetajatele (vt Lisa 1) ja mille eesmärgiks oli välja selgitada lasteaiaõpetaja toetus laste kehalisele aktiivsusele lasteaias. Vastava meetodi valikul lähtuti sellest, et saaks võimalikult palju informatsiooni koguda suure hulga vastajate käest, kogutud andmete põhjal saaks teha järeldusi ja analüüsi ning saada vastused püstitatud uurimisküsimustele (Õunapuu, 2014).

3.1 Valimi kirjeldus

Õpetajate üldandmed

Käesoleva uurimustöö valimi moodustasid Harjumaa, Viljandimaa ja Lääne-Virumaa lasteaiaõpetajad. Märts 2019 seisuga on riigiportaali kodulehel (www.eesti.ee) Harjumaal 180 lasteaeda, Viljandimaal 30 ja Lääne-Virumaal 27 lasteaeda. Ankeedile vastajaid oli 154, mille seast eemaldati 2 ankeeti, kuna vastajateks olid liikumisõpetajad, kes polnud antud uuringu sihtrühmaks. Andmete analüüsimiseks jäi vastuseid 152, nendest olid 151 naist (99,3%) ja 1 mees (0,7%). Harjumaalt oli enim vastajaid - 69 õpetajat (45,4%), Lääne-Virumaalt tuli vastuseid 43 õpetajalt (28,3%) ning Viljandimaalt laekus 40 õpetaja (26,3%) vastused. Kõige rohkem vastajaid oli vanuses 36-45 aastat (32,9%), järgmine vanuserühm oli 46-55 aastat (27,6%), 56-65 aastaseid oli 19,7% ning 14,5% oli vastajaid vanuses 26-35 eluaastat. Kõige vähem oli vastanute hulgas kuni 25 aastaseid (2,6%) ja üle 65 aastaseid (2,6%).

Vastanute seas oli kõige rohkem kuni 9 aastase tööstaažiga õpetajaid (30,3%), 10-19 aastase staažiga oli 27,6%, sellele järgnesid 30-39 tööstaažiga (17,8%) ja 20-29 tööstaažiga (15,8%) vastajad. Kõige vähem oli vastajate hulgas õpetajaid üle 40 aastase tööstaažiga (8,6%). Haridustasemelt oli enim bakalaureusekraadiga õpetajaid (42,1%), rakenduskõrgharidusega oli 21,7%, kesk-eri või kutseharidusega vastanuid oli 21,1% ning vähem oli magistrikraadiga õpetajaid (11,8%). Vastanute seas oli kolmel (2,1%) bakalaureusekraad omandamisel, ühel (0,7%) oli keskeriharidus muusika erialal ning üks vastanutest (0,7%) omas keskharidust.

Lasteaedade üldandmed

97 õpetajat (63,8%) määratlesid oma lasteaia asukoha maa piirkonda ning 55 vastanut (36,2%) linna piirkonda. Kõige rohkem oli 5-8-rühmalisi lasteaedasid (36,2%), sellele järgnesid 1-4-rühmalised lasteaiad (31,6%), 9-12-rühmalisi lasteaedasid oli 26,3% ning

ühendas lasteaia (5,9%) oli üle 12ne rühma. Laste arv rühmades oli keskmiselt $18,13 \pm 3,64$, miinimum arv oli 8 last rühmas ja maksimum arvuks 25 last rühma kohta. Lasteaiaõpetajate arv oli 142 juhul (93,4%) ning 8 lasteaiaõpetaja (5,3%) puudus liikumisõpetajaga ametikoht 142 juhul (93,4%) ning 8 lasteaiaõpetaja (5,3%) puudus liikumisõpetaja. Lisaks märgiti ühel juhul (0,7%), et lasteaiaõpetaja oli olemas liikumisõpetaja ja eraldi ujumisõpetaja ning ühes lasteaiaõpetaja oli 2 liikumisõpetajat (0,7%).

Organiseeritud liikumistegevusi viiakse läbi enamjaolt 2 korda nädalas (77%). 20 vastanut (13,2%) märkisid, et 3 korda nädalas ning 7 õpetajat (4,6%) vastasid, et 1 kord nädalas toimuvad organiseeritud liikumistegevused. Lisaks tõid õpetajad veel välja: „Kooliminejatel 3 korda, pluss ujumine kaks korda nädalas kõigile väljaarvatud sõim.”, „2 liikumistegevust, millest 1 saalis ja teine õues ning 2 ujumist nädalas”, „2 korda ujumine, 2 korda liikumistund”, „2 korda nädalas liikumisõpetajaga ja 2 korda nädalas viib liikumismänge lastega läbi õpetaja”. Kahel korral mainiti, et liikumistegevusi on 4 korda nädalas. Lisaks regulaarselt toimuvatele liikumisõpetuse tegevustele korraldavad lastele iga päev veel liikumistegevusi 37,5% rühmaõpetajatest, 1-2 korda nädalas teevad seda 30,9% vastanutest, mõnel korral kuus viivad läbi 17,8% vastajaid, 9,9% õpetajat märkisid vastuseks 3-4 korda nädalas ning 6 vastanut (3,9%) tõid välja, et üldiselt mitte kunagi. Õues viibitakse lastega keskmiselt 1-2 tundi. Õues olemise ajalist piirangut peetakse sõltuvaks vastavalt aastaajast ja ilmastikuoludest. Mõningad näited vastustest: „Oleneb ilmast ja aastaajast, kui on talv siis 1-2 h, suvel 2-3 h”, „Olenevalt aastaajast, talvel kuni 1h, suvel enamuse päevast, v.a magamise aeg”, „Vastavalt ilmaoludele 1-4 h, sooja, kuival ajal pikemalt”, „Talvisel perioodil 1-2 tundi, kevadel/sügisel 2-4, suvel 4-5 tundi päevas”. Lasteaia õuealal olevatest võimalustest toodi välja, et lastel on võimalus õuealal joosta (100%), ronida (98,7%), mängida palli (95,4%), tasakaalu hoida (90,1%), rippuda (87,5%) ja kõige vähem võimalusi on sõita jalgrattaga (69,7%).

3.2 Mõõtevahendid

Käesoleva uurimustöö küsimustik koosnes kolmest osast. Esimeses osas sooviti teada vastanud õpetajate ja nende lasteaia üldandmeid ning kahe avatud küsimuse kaudu, milliseid kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi viivad rühmaõpetajad lastega läbi siseruumides ja õues olles.

Teises osas kasutati varem välja töötatud küsimustikku “Lapsevanemate toetus lapse kehalisele aktiivsusele” (*The Activity Support Scale for Multiple Groups*) (Davison et al., 2011), mille väited kohandati vastavalt lasteaia keskkonnale. Õpetajad said vastata väidetele

Likert 5-palli skaalal kuivõrd nad nõustuvad (5- nõustun täielikult) või ei nõustu (1- ei nõustu üldse) antud väitega.

Aktiivsuse skaala koosnes neljast alaskaalast:

1. alaskaala mõõtis õpetaja toetust laste igapäevasele aktiivsusele ning selles oli 4 väidet. Väite näide: „*Ma viin iga nädal lapsi kohtadesse (mets, park, ronimisega liikumisväljak vm), kus nad saavad aktiivselt liikuda (va liikumistund)*”.
2. alaskaala näitas õpetaja eeskuju lastele. Selles alaskaalas oli 5 väidet. Väite näide: „*Ma julgustan lapsi liikuma näidates selleks ise eeskuju*”.
3. alaskaala mõõtis lasteaia keskkonna võimaluste kasutamist. Selles alaskaalas oli 4 väidet. Väite näide: „*Ma julgustan lapsi õuealal mängima liikumis- ja sportmänge (nt jalgpall) ja/või sõitma rattaga (tõuke-, jalgratas)*”.
4. alaskaala väited olid istumisaja vähendamise kohta. Selles alaskaalas oli 6 väidet. Väite näide: „*Ma teen lastega sirutus- ja liikumispause rühmategevuste vahel*” (Davison et al., 2011).

Mõõtevahendite sisemist kooskõla hinnati Cronbach alfa koefitsiendiga ning alumiseks piiriks võeti 0.6 (Costello & Osborne, 2005). Tabelis 1 on välja toodud alaskaalade keskmised ja sisemise reliaabluse koefitsiendid.

Tabel 1. Lasteaiaõpetajate toetus laste igapäevale liikumisaktiivsusele küsimustiku alaskaalade keskmised ja sisemise reliaabluse koefitsiendid

Alaskaala	Keskmine \pm SD	Cronbach α
Õpetajate toetus	4,12 \pm 0,23	0,631
Eeskuju	4,49 \pm 0,06	0,820
Võimaluste kasutamine	4,29 \pm 0,25	0,611
Istumisaja vähendamine	3,99 \pm 0,44	0,688

Märkused. SD – standardhälve

Kolmandas osas oli kolm avatud küsimust, kus õpetajad said välja tuua liikumise positiivse mõju lastele ja negatiivse mõju laste vähese liikumise kohta ning lisada kommentaare laste liikumisaktiivsuse kohta. Lisaks said nad anda hinnangu enda liikumisalastele teadmistele ja oskustele ning kas nende hinnangul lapsed koolieelses eas liiguvad igapäevaselt piisavalt.

Küsimustiku eesmärk oli peale lasteaia õpetajate toetuse laste kehalisele aktiivsusele saada ka üldist ülevaadet ja tagasisidet laste liikumise olukorra kohta lasteaedades.

3.3 Protseduur

Uuringu läbiviimiseks koostati ankeetküsitlus veebipõhises keskkonnas *Google Form*. Veebruari lõpus viidi läbi pilootuurimus tuttavate õpetajate seas, et enne tegelikku uurimust saaks küsimusi kohendada (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2005). Pärast pilootuurimuses osalenud õpetajate tagasisidet viimistleti küsimustikku ning saadeti tegelikule uurimisgrupile edasi. Uurimistöö läbiviija saatis küsimustiku Viljandimaa, Harjumaa, Lääne-Virumaa lasteaedade juhtide ühenduse esindajatele palvega see edastada maakonna lasteaedadesse, kus sealsetel õpetajatel oli võimalus vastata saadetud küsimustikule. Osalejaid teavitati uurimistöö sisust ja asjaolust, et vastajad jäävad anonüümseks ning nende vastuseid kasutatakse antud uurimistöö eesmärgil. Küsitlus viidi läbi 2019 aasta märtsis, kus õpetajatel oli aega vastata 7 päeva. Valimi suurendamiseks saadeti välja kordusküsimustik, mille vastamiseks anti samuti aega 7 päeva. Ankeetküsitluse kaudu saadi vastused uurimisküsimustele ning kokku kogutud andmetest tehti järeldused, võrdlused ja statistiline analüüs. Andmete töötamiseks ja statistiliseks analüüsiks kasutati SPSS statistikapaketti (*Statistical Package for Social Sciences*). Uurimistulemuste selgitamiseks kasutati näitajate aritmeetilist keskmist, standardhälvet, sagedusnäitajaid ja korrelatsioonanalüüsi. Gruppide omavaheliseks võrdlemiseks kasutati paaris T-testi.

4. Tulemused

Uurimuses sooviti teada, milliseid negatiivseid mõjutusi näevad õpetajad laste vähesel liikumisel ja milliseid positiivseid mõjutusi laste liikumisel. Tabelis 2 on välja toodud negatiivsed mõjud laste vähesel liikumise kohta ja positiivsed mõjud laste liikumisele lasteaiaõpetajate hinnangute kohaselt.

Tabel 2. Õpetajate hinnangud positiivsetest ja negatiivsetest mõjudest laste liikumise kohta

<i>Negatiivne mõju</i>	<i>Vastanute arv (n=152)</i>	<i>Positiivne mõju</i>	<i>Vastanute arv (n=152)</i>
Ülekaalulisus	52 (34,2%)	Rõõmsameelsus	48 (31,6%)
Füüsiliselt nõrk	39 (25,6%)	Hea tervis	36 (23,7%)
Passiivsus tegevustes	33 (21,7%)	Keskendumine tegevusele	28 (18,4%)
Rahutud tegevustes	26 (17,1%)	Rahulikumad tegevustes	24 (15,8%)
Halb tervis	24 (15,8%)	Aktiivsemad	24 (15,8%)
Pidev väsimus	23 (15,1%)	Tugev füüsiliselt	20 (13,1%)
Halb rüht	21 (13,8%)	Õppimisvõime parem	15 (9,9%)
Tujukus	20 (13,1%)	Enesekindluse kasv	14 (9,2%)
Keskendumisprobleemid	15 (9,9%)	Hea rüht	13 (8,6%)
Konfliktide teke	10 (6,6%)	Hea koordinatsioon	13 (8,6%)
Halvem õppimisvõime	9 (5,9%)	Hea uni	10 (6,6%)
Halb motoorika	7 (4,6%)	Koostöö oskus parem	9 (5,9%)
Liikumisest võõrandumine	5 (3,3%)	Hea söögiisu	7 (4,6%)
Halb söögiisu	2 (1,3%)	Normaalne kehakaal	5 (3,3%)
Halb koordinatsioon	2 (1,3%)	Liikumisharjumuse teke	4 (2,6%)
Halb ruumiline tajut	2 (1,3%)	Hea motoorika	4 (2,6%)

Lähtuvalt uurimisküsimusest said õpetajad tuua välja liikumistegevusi, mida nad viivad läbi lastega igapäevaselt nii sise- kui väliskeskkonnas. Nende hinnangul viiakse kõige rohkem läbi siseruumides (Tabel 3) liikumismänge, tegeletakse tantsuliste tegevustega ja üldfüüsiliste harjutuste ning võimlemisega. Vähem oli ära märgitud takistusraja läbimist, orienteerumist,

kõnniharjutusi ja joogat. Kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi siseruumides olles ei vii läbi 7 vastanutest ehk 4,6%.

Tabel 3. Läbiviidavad liikumistegevused siseruumides

<i>Tegevuse liik</i>	<i>Vastanute arv (n=152)</i>
Liikumismängud	76 (50%)
Tantsimine/rütmika	33 (21,7%)
Üldfüüsilised harjutused	25 (16,4%)
Võimlemine	22 (14,4%)
Pallimängud	16 (10,5%)
Jooksmine	15 (9,8%)
Liikumisvahendite kasutamine	13 (8,6 %)
Virgutusmomendid	13 (8,6%)
Laulu-ja ringmängud	11 (7,2%)
Võistlusmängud	5 (3,2%)
Kõnniharjutused	4 (2,6%)
Takistusraja läbimine	3 (2,0%)
Orienteerumine	3 (2,0%)
Jooga	2 (1,3%)

Tabelis 4 on välja toodud õpetajate pool läbiviidavad liikumistegevused väliskeskkonnas. Enim mängitakse lastega erinevaid liikumismänge, lapsi ergutatakse jooksmas ning korraldatakse pallimänge. Vähem toodi välja õppekäikudel käimist, erinevate vahendite kasutamist (k.a. looduslikud vahendid), võimlemist ja vaba mängu, mis lastel on nagunii tavapärane tegevus õues olles. Organiseeritud liikumistegevusi õues olles ei vii läbi 4 õpetajat ehk 2,6 % vastajate seast.

Tabel 4. Läbiviidavad liikumistegevused väliskeskkonnas

<i>Tegevuse liik</i>	<i>Vastanute arv (n=152)</i>
Liikumismängud	72 (47,3%)
Jooksmine	62 (40,7%)
Pallimängud	51 (33,6%)
Jalutuskäigud	29 (19,1%)
Matkad	26 (17,1%)
Kelgutamine/suusatamine	20 (13,1%)
Ronimine	19 (12,5%)
Võistlusmängud	18 (11,8%)
Orienteerumine	11 (7,2%)
Rattaga sõitmine	10 (6,5%)
Vahendite kasutamine	9 (5,9%)
Õppekäigud	7 (4,6%)
Võimlemine	2 (1,3%)
Vaba mäng	2 (1,3%)

Tunnuste omavahelist seost hinnati Pearsoni korrelatsiooni kordajaga (Tabel 5). Alaskaalade omavahelisi seoseid võrreldes selgus, et kõik alaskaalad olid omavahel statistiliselt oluliselt seotud ($p < 0,01$).

Tabel 5. Lasteaiaõpetajate toetus laste igapäevale liikumisaktiivsusele - küsimustiku alaskaalade omavahelised seosed

Alaskaala	Õpetaja toetus	Eeskuju	Võimaluste kasutamine	Istumisaja vähendamine
Õpetajate toetus	1			
Eeskuju	,484**	1		
Võimaluste kasutamine	,541**	,531**	1	
Istumisaja vähendamine	,505**	,403**	,482**	1

Märkused. ** $p < 0,01$

Alaskaalade keskmiste omavahelise võrdlemise (Tabel 6) tulemusel selgus, et kõigi nelja alaskaala vahel oli statistiliselt oluline erinevus ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Õpetajate hinnangul hinnati

kõige kõrgemalt eeskujul. See näitaja oli oluliselt suurem (keskmine $4,49 \pm 0,58$) kui õpetaja toetusel, võimaluste kasutamisel ja istumisaja vähendamisel. Kõige madalam keskmine skoor oli istumisaja vähendamisel (keskmine $3,99 \pm 0,61$). See näitaja oli oluliselt madalam kui õpetaja toetusel, eeskujul ja võimaluste kasutamisel.

Tabel 6. Alaskaalade keskmiste omavaheline võrdlus (n=152).

Alaskaalad	Keskmine \pm SD	Statistiliselt oluline erinevus*
ÕT / EK	$4,12 \pm 0,69$ / $4,49 \pm 0,58$	$p < 0,01^*$
VK / IV	$4,29 \pm 0,57$ / $3,99 \pm 0,61$	$p < 0,01^*$
ÕT / VK	$4,12 \pm 0,69$ / $4,29 \pm 0,57$	$p < 0,01^*$
ÕT / IV	$4,12 \pm 0,69$ / $3,99 \pm 0,61$	$p < 0,05^*$
EK / VK	$4,49 \pm 0,58$ / $4,29 \pm 0,57$	$p < 0,01^*$
EK / IV	$4,49 \pm 0,58$ / $3,99 \pm 0,61$	$p < 0,01^*$

Märkused. ÕT – õpetaja toetus; EK – eeskujul; VK – võimaluste kasutamine; IV – istumisaja vähendamine

Võrdluses maa ja linna piirkondade lasteaedade ning alaskaalade vahel (Tabel 7) ilmnes statistiliselt oluline erinevus õpetajate toetuse vahel ($p < 0,01$). Maa piirkonna õpetajate toetus laste liikumisele on suurem, kui linna piirkondade õpetajate oma.

Tabel 7. Võrdlus maa ja linna piirkondade lasteaedade ning alaskaalade vahel

Alaskaala	Maa piirkond (n=97)	Linna piirkond (n=55)	Statistiliselt oluline erinevus*
Õpetaja toetus	$4,24 \pm 0,69$	$3,90 \pm 0,66$	$p < 0,01^*$
Eeskujul	$4,49 \pm 0,59$	$4,48 \pm 0,58$	$p > 0,05$
Võimaluste kasutamine	$4,31 \pm 0,57$	$4,25 \pm 0,58$	$p > 0,05$
Istumisaja vähendamine	$4,03 \pm 0,57$	$3,93 \pm 0,67$	$p > 0,05$

Õpetajate vanuserühmade ja alaskaalade omavahelises võrdluses selgus, et vanuserühmade 26-35-aastaste ja 56-65-aastaste vahel (Tabel 8) oli õpetajate toetusel statistiline oluline erinevus ($p < 0,05$). Vanema rühma õpetajate toetus laste liikumisele on kõrgem kui noorema rühma õpetajatel. Ülejäänud vanuserühma keskmiste vahel erinevust ei ilmnunud ($p > 0,05$).

Tabel 8. Võrdlus õpetajate vanuste ja alaskaalade vahel

Alaskaala	26-36 a. (n=22)	56-65 a. (n=30)	Statistiliselt oluline erinevus*
Õpetaja toetus	3,90±0,71	4,35±0,54	p<0,05*
Eeskuju	4,44±0,58	4,49±0,51	p>0,05
Võimaluste kasutamine	4,18±0,55	4,45±0,55	p>0,05
Istumisaja vähendamine	3,95±0,78	4,05±0,45	p>0,05

Õpetajate tööstaaži ja alaskaalade vahelises võrdluses (Tabel 9) ilmnes statistiliselt oluline erinevus võimaluste kasutamise suhtes (p<0,05). 30-39-aastase tööstaažiga õpetajate näitaja oli kõrgem kui kuni 9 aastase tööstaažiga õpetajatel. See tähendab, et staažikamad õpetajad oskavad paremini lasteaia võimalusi laste kehalise aktiivsuse tõstmiseks ära kasutada.

Ülejäänud rühmade vahel statistilist erinevust ei esinenud (p>0,05).

Tabel 9. Võrdlus õpetajate tööstaaži ja alaskaalade vahel

Alaskaala	Kuni 9 a. tööstaaž (n=46)	30-39 a. tööstaaž (n=27)	Statistiliselt oluline erinevus*
Õpetaja toetus	3,97±0,81	4,29±0,58	p>0,05
Eeskuju	4,48±0,62	4,54±0,37	p>0,05
Võimaluste kasutamine	4,12±0,54	4,46±0,57	p<0,05*
Istumisaja vähendamine	4,01±0,66	4,14±0,50	p>0,05

Võrdluses lasteaia rühma arvude ja alaskaalade vahel (Tabel 10) oli statistiline oluline erinevus istumisaja vähendamise suhtes. Üle 12-rühmalistes lasteaedades oli keskmine näitaja kõrgem, kui 1-4-rühmalistes, 5-8-rühmalistest ja 9-12-rühmalistes lasteaedades (p<0,05).

Tabel 10. Võrdlus lasteaia rühma arvude ja alaskaalade vahel

Alaskaala	1-4 rühma (n=48)	5-8 rühma (n=55)	9-12 rühma (n=40)	Üle 12 rühma (n=9)	Statistiliselt oluline erinevus*
Õpetaja toetus	4,20±0,69	4,11±0,71	4,02±0,69	4,08±0,63	p>0,05
Eeskuju	4,44±0,61	4,50±0,53	4,54±0,61	4,44±0,69	p>0,05
Võimaluste kasutamine	4,18±0,59	4,37±0,54	4,31±0,64	4,27±0,19	p>0,05
Istumisaja vähendamine	3,93±0,57	4,03±0,57	3,93±0,73	4,38±0,27	p<0,05*

Üle 12-rühmalistes lasteaedades pööravad õpetajad rohkem tähelepanu laste istumisaja vähendamisele. Lasteaia rühma arvude ja õpetaja toetuse, eeskuju ja võimaluste kasutamise vahel statistilist erinevust ei olnud ($p>0,05$).

Võrreldes õpetajate liikumistegevuste läbiviimise tihedust ja alaskaalade omavahelist seost (Tabel 11), tuli kõikide alaskaalade vahel statistiliselt oluline erinevus ($p<0,05$). Õpetajatel, kes viivad lastega kehalisi tegevusi läbi igapäevaselt lisaks regulaarsetele liikumistundidele, olid igas alaskaalas näitajad kõrgemad kui õpetajatel, kes üldiselt ei tee seda mitte kunagi. Võrreldes alaskaalasid omavahel vastustega mõned korrad kuus ($n=27$) ja üldiselt mitte kunagi ($n=6$), ei ilmnunud statistilist olulist erinevust ($p>0,05$).

Tabel 11. Võrdlus liikumistegevuste korraldamise tiheduse ja alaskaalade vahel

Alaskaala	Iga päev ($n=57$)	Üldiselt mitte kunagi ($n=6$)	Statistiliselt oluline erinevus*
Õpetaja toetus	4,32±0,61	3,33±0,40	$p<0,05^*$
Eeskuju	4,56±0,47	3,73±0,86	$p<0,05^*$
Võimaluste kasutamine	4,43±0,51	3,70±0,62	$p<0,05^*$
Istumisaja vähendamine	4,19±0,45	3,38±0,62	$p<0,05^*$

Regressioonianalüüsi eesmärgiks oli vaadata, kuidas õpetaja toetus, eeskuju, võimaluste kasutamine ja istumisaja vähendamine ennustavad seda, kui palju õpetaja korraldab liikumistegevusi juurde (Tabel 12). Eeskuju ja võimaluste kasutamine ei olnud siinkohal olulised ennustajad.

Tabel 12. Õpetaja poolset liikumistegevuste korraldamistihedust ennustavad tegurid

Alaskaala	R^2	Statistiliselt oluline*
Istumisaja vähendamine	,117	$p<0.01^*$
Õpetaja toetus	,023	$p<0.01^*$
Kokku	,140	

Märkused. R^2 - determinatsioonikordaja, liikumistegevuste korraldamis tihedus - sõltuv tunnus

Lapse füüsilise arengu toetamisel hindasid 83,6% õpetajatest oma teadmisi ja oskusi heaks. 11,2% vastanutest leidsid, et nende teadmised ja oskused on selles valdkonnas väga head ja 5,3% pidasid oma teadmisi ja oskusi halvaks. Väga halvaks ei hinnanud lapse füüsilise arengu toetamisel oma teadmisi ja oskusi ükski õpetaja.

Õpetajate arvamused laste liikumisaktiivsuse toetamise kohta on välja toodud Lisas 2. Õpetajad leidsid, et oluline on nii õpetajate enda, perekonna kui kogukonna väärtushinnangud

laste kehalise aktiivsuse toetamisel (näide: „*Väga palju annab ära teha lasteaias, kui meeskonnas on liikumine ja füüsiline aktiivsus väärtustatud.*“). Lastele tuleks luua keskkond, mis ergutaks neid rohkem liikuma ja nende õuesoleku aega pikendama (näide: „*Lasteaedades võiks olla rohkem õuevahendeid (rattad, suusad, tasakaalu harjutamise vahendid jne) ja õueala võiks muidugi võimaldada erinevate vahenditega tegeleda (asfalt rattasõiduks, korvirõngad pallimänguks).*“). Kehalist aktiivsust piiravaks asjaoluks toodi välja ohutuse ja turvanõuetega arvestamine (näide: „*Laste liikumisaktiivsust lasteaias piiravad erinevad turvalisuse nõuded.*“) ning liikumist pärssivaks teguriks nähakse digivahendite liigset kasutamist (näide: „*Nutiseadmeid kuritarvitatakse juba lasteaias, kindlasti piirab see laste liikumisvajadusi.*“). Ollakse seisukohal, et lasteaias on olukord laste liikumisaktiivsusel parem kui koolis ning tähtsustatakse liikumisõpetaja olemasolu lasteaias (näide: „*Mitte ära kaotada liikumisõpetaja ametikohti lasteaias.*“).

Arutelu

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada lasteaiaõpetajate toetus lapse kehalisele aktiivsusele kolme maakonna näitel.

Lasteaiaõpetajate nägemus positiivsetest mõjutustest laste liikumisel ja negatiivsetest mõjutustest laste vähesel liikumisel. Lasteaiaõpetajate hinnangul on kõige suurem negatiivne mõju laste vähesel liikumisel ülekaalulisuse tekkimisel (34,2%). See tulemus peegeldab ka reaalsel olukorda, kus 2015/2016 aastal Tervise Arengu Instituudi poolt läbiviidud uuring Eesti 1. klassi laste hulgas näitas, et iga neljas 1. klassi õpilane on ülekaaluline või rasvunud (Metsoja, Nelis, & Nurk, 2018). Rasvumine on seotud ka madalama füüsilise aktiivsuse tasemega ja suurema istuvuse käitumisega (Copeland et al., 2012). Timmons ja teised (2007) on välja toonud, et kuigi pikisuunalised uuringud näitavad füüsilise aktiivsuse taseme ja rasvumise vahel pöördvõrdelist seost, ei ole need tulemused alati kinnitatud. Võib öelda, et üheks tagajärjeks vähese liikumise korral võib olla kehakaalu tõus. Positiivsetest mõjudest tõid 31,6% õpetajatest välja, et liikumise tulemusena on lapsed rõõmsameelsemad. Laste heaolu ja rõõmu tekkimise tunnet kehaliste aktiivsete tegevuste ajal näitas ka Norras läbiviidud uuring, kus lisaks toodi välja, et rõõmu väljendumine tekkis ka õpetajate ja laste omavahelises suhtluses liikumistegevuste ajal (Björgen, 2015). Siinkohal võib järeldada, et liikumisega tõuseb lastel heaolu- ja rõõmutunne ning õpetaja kaasatus tegevusse tekitab omakorda laste ja õpetaja vahelise emotsionaalse sideme.

Õpetajate igapäevased läbiviidavad liikumistegevused nii sise- kui ka väliskeskkonnas. Sise- ja väliskeskkonna tegevustest tõid õpetajad enim välja, et lastega mängitakse liikumismänge. Liikumismängude mängimine soodustab laste igakülgset arengut ning õpetajad saavad neid väga hästi lõimida oma igapäevasesse õppetegevusse. 21,7% vastanutest märkisid, et siseruumides tegeletakse tantsuliste tegevustega. Väliskeskkonnas lasevad õpetajad lastel joosta (40,7%) ja mängitakse pallimänge (33,6%). Saadud tulemus kajastub ka Dercheid jt uurimus (2010), kus õpetajad tõid välja, et siseruumides viiakse lastega läbi muusikalisi tegevusi, ringmänge ning õuetevõetustes pakutakse lastele liikumisaktiivsuse suurendamiseks vahendeid nagu jalgrattaid ja palle. Õpetajate suunamisel ja julgustamisel võiks sellised tegevused nagu tantsimine, jooksmine, jalgpalli mängimine olla tavapärased lasteaia päeva tegevused (Brown et al., 2009). Varasemalt läbi viidud uuringu põhjal näitasid tulemused, et 10-nädala jooksul organiseeritud muusika- ja liikumisprogrammis osalevatel lastel paranesid kehalised võimed võrreldes lastega, kes tegelesid ainult vabamänguga (Zachopoulou, Bakle, & Deli, 2006). Teooria toetab muusika kasutamist füüsilise tegevuse

suurendamisel. Lastele meeldib muusika järgi liikuda, see tõstab nende tuju kui ka kehalist aktiivsust (Virgilio, 2007). Sellest võib järeldada, et läbi lihtsate igapäevaste tegevuste saavad õpetajad laste kehalise arengu toetamisel palju ära teha.

Lasteaiaõpetaja toetus laste igapäevasele liikumisele nelja alaskaala alusel: õpetaja üldine toetus, õpetaja eeskuju, keskkonna võimaluste kasutamine ja istumisaja vähendamine laste liikumisele. Kõige rohkem arvavad õpetajad, et nad näitavad lastele enda käitumise ja suhtumisega eeskuju laste liikumisaktiivsuse toetamisel. See on positiivne tulemus, sest küsimustiku väidete kaudu selgub, et ka lasteaiaõpetajad ise on aktiivsed. Näiteks väitele „Mulle meeldib koos lastega liikuda“ märkisid 69,1% õpetajatest kõige kõrgema hinde 5. Eeskuju andmise olulisus tuleb ka teistest uuringutest välja, kus õpetajad leiavad, et lastele tuleb liikumisel eeskujuks olla ning see aitab lastega luua ka emotsionaalseid sidemeid (Gehris, Gooze, & Whitaker, 2014). Järgnev uuring näitas, et õpetajal on oluline roll mängida koos lastega samal ajal neid stimuleerides, pakkudes lastele kehalist aktiivsust ning jagades kogemusi, mis tekitab omakorda vastastikku heaolu (Björger, 2015). Võib järeldada, et õpetajate eeskujul on tähtis osa laste liikumisele. Kui õpetaja on ise kehaliselt aktiivne ja talle meeldib koos lastega liikuda, siis avaldab see positiivset mõju nii laste füüsilisele arengule kui ka õpetaja ja laste omavahelistele suhetele. Kõige madalam skoor on istumisaja vähendamisel, millele võiksid õpetajad rohkem tähelepanu pöörata. Näiteks hindele 5 vastasid 40,1% õpetajatest väitele „Ma suunan lapsi liikuma peale järjestikust pikka (kuni 20 minutit) istumisaega“.

Seosed õpetajate toetuse, eeskuju, keskkonna võimaluste kasutamise ja istumisaja vähendamise vahel. Võrreldes õpetajate toetuse, eeskuju, keskkonna võimaluste kasutamise ja istumisaja vähendamise omavahelisi seoseid, selgus, et kõik alaskaalad olid omavahel statistiliselt oluliselt seotud. Kõige tugevamad seosed tulid õpetaja toetuse ja võimaluste kasutamise vahel ning eeskuju ja võimaluste kasutamise vahel. Võib järeldada, et need õpetajad, kes ise on aktiivsed ja toetavad laste liikumist, püüavad selleks leida erinevaid võimalusi. Selleks võivad olla igapäevaselt läbiviidavad lihtsad jooksumängud õuealal, muusika järgi tantsimine rühmaruumis või lasta lastel erinevate vahenditega (näiteks pallid, rõngad, hüppenöörid) tegutseda. Õpetaja ülesandeks on pakkuda mitmekülgseid tegevusi ja seadmeid laste mängude stimuleerimiseks (Coleman ja Dymment, 2013).

Antud töö tulemused näitasid, et laste istumisaja vähendamisele pööratakse vähem tähelepanu. Küll aga oli see näitaja kõrgem lasteaedades, kus oli rühmi üle kaheteistkümne. Browni jt (2009) uuringu tulemused näitasid, et eelkooliealiste päeva iseloomustab istuvat käitumist 89% ulatuses. Siseruumides oli seda 94% ja väliskeskkonnas 56%. Sarnased

tulemused ilmneseid ka uurimuses, kus lapsed veetsid rühmaruumis peamiselt istudes (76%), seistes (13%) ja tegeledes kehalise aktiivsusega (enamasti madala või mõõduka intensiivsusega) 11% ajast. Kehaline aktiivsus toimus peamiselt õppetundide ja muusika ajal (Chow, McKenzie, & Louie, 2015). Välja on toodud, et koolieelsed lapsed osalevad väga vähe jõulises füüsilises tegevuses ja neil on kõrge istuv käitumine (Oliver, Schofield, & Kolt, 2007). Vaatamata haridustöötajate uskumustele ja arusaamadele laste kehalise aktiivsuse olulisusest, ei suudeta lastele pakkuda piisavalt kehalise aktiivsuse tegevusi (Coleman & Dymont, 2013). Haridusasutuste puhul tuleb rõhutada kehalise aktiivsuse eeliseid ja liigse istumisaega kahjulikke mõjusid (Riso & Jürimäe, 2018). Siinkohal võib öelda, et õpetajad võiksid rohkem jälgida laste järjestikust istumisaega. Lapsi tuleb suunata ja julgustada kehalisele aktiivsusele.

Õpetaja toetuse erinevused laste liikumisaktiivsusele lähtuvalt erinevatest teguritest. Tulemustest selgus, et maapiirkondade lasteaiaõpetajate toetus laste liikumisele on suurem, kui linnapiirkondade oma. See võib tuleneda sellest, et linnapiirkonnad piiravad laste elu rohkem seoses füüsilise keskkonnaga ja see omakorda soodustab laste füüsilist passiivset eluviisi (Erdem 2018). Erdemi (2018) uurimuses tuli välja, et maapiirkondades veedetakse lastega päevas kesktlääbi 2 tundi õues. Sarnane tulemus tuli ka käesolevast uurimusest välja, et õpetajad veedavad lastega õues 1-2 tundi päevas. Tulemused näitasid, et õpetajatel vanuses 56-65-aastat oli laste liikumisele toetus kõrgem kui noorema rühma õpetajatel (26-35-aastased). Samuti ilmnese, et staažikamad õpetajad oskavad paremini lasteaia keskkonna võimalusi laste kehalise aktiivsuse tõstmiseks ära kasutada. 30-39-aastase tööstaažiga õpetajate näitaja oli kõrgem kui kuni 9 aastase tööstaažiga õpetajatel. Saadud tulemuse põhjal võib järeldada, et õpetajate hoiakud ja uskumused mõjutavad nende käitumist ning kogunud õpetajate tegevus on teadlikum pakkudes lastele aktiivsust nõudvaid tegevusi (Copeland et al., 2012).

Õpetajatel, kes viivad lastega kehalisi tegevusi läbi igapäevaselt lisaks regulaarsetele liikumistundidele, olid igas alaskaalas näitajad kõrgemad kui õpetajatel, kes üldiselt ei tee seda mitte kunagi. Siinkohal tõid Coleman ja Dymont (2013) samuti välja uurimuse, kus osad õpetajad usuvad, et lapsed tegelevad piisavalt füüsilise tegevusega ja nad ei tunne vajadust pakkuda täiendavaid füüsiliste tegevuse võimalusi.

Õpetaja toetuse alaskaalad, mis ennustavad liikumistegevuste korraldamise sagedust. Õpetaja poolset liikumistegevuste korraldamise tihedust ennustavateks teguriteks on istumisaega vähendamine ja õpetaja toetus. Oluline on, et õpetajad pööravad tähelepanu ka istumisaega vähendamisele ja pika järjestikkuse istumisaega katkestamisele. Õpetajate

julgustamine, entusiasm ja lastega koos tegevuses osalemine suurendavad laste kehalist aktiivsust ning vähendavad passiivses olekus olemist (Brown et al., 2009). Liikumispausid istumistegevuste vahel aitavad välja tulla sundasenditest ja elavdada vereringet ja hingamiselundkonda. Samuti on tegevuste vaheldumine seotud tähelepanu- ja keskendumisvõime paranemisega. Niedereri jt (2011) leidsid oma uurimuses, et kooliealiste kõrgem aeroobne võimekuse tase ja motoorsed oskused olid seotud parema ruumilise töömälu ja tähelepanuga.

Õpetajate hinnangud oma teadmistele laste liikumise toetamisel ja ettepanekud liikumisharjumuste kujundamiseks. Õpetajad hindasid oma teadmisi ja oskusi lapse füüsilise arengu toetamisel valdavalt heaks (83,6%). Saadud tulemus küll näitab, et õpetajate hinnang oma teadmistele on kõrge, kuid mitmed uuringud on näidanud, et koolieelsete lasteasutuste õpetajad vajavad rohkem koolitamist, vahendeid ja toetust edendamaks laste kehalist aktiivsust, mis oleks struktureeritum (Coleman & Dymont, 2013; Derscheid, 2010; Gehris, Gooze, & Whitaker, 2014). Eelnevates uuringutes on samuti välja toodud, et õpetajad soovivad rohkem koolitust ja ideede jagamist kolleegidega laste liikumise arengu ja liikumistegevuste kohta (Gehris et al., 2014).

Vastanutest 57,9% leiavad, et lapsed saavad lasteaiapäeva jooksul piisavalt liikuda mõeldes sellele, et rahvusvaheliste soovitude kohaselt peaks saama laps liikuda vähemalt 3 tundi päevas ning sellest 60 minutit tugeva intensiivsusega (Beets et al., 2011; Bjorgen 2015; Lu & Montague, 2016). Samas nägid 86,2% vastanud õpetajast probleemi laste vähesel liikumisel Eestis. Seda kinnitavad ka Riso ja Jürimäe uuringu (2018) tulemused, mille põhjal on Eesti laste kehalise aktiivsuse tase madal võrreldes teiste Euroopa lastega. Õpetajad leidsid laste liikumisaktiivsuse toetamise kohta, et liikumistegevuste väärtustamine õpetajate seas suurendab laste kehalist aktiivsust. Õpetajate isiklikud hoiakud ja arusaamad kehalisest aktiivsusest mõjutavad tegevuste kvaliteeti ja kvantiteeti (Goldfield et al., 2012). Samuti pidasid nad oluliseks, et lastele tuleks luua keskkond, mis ergutaks lapsi olema kehaliselt aktiivsemad. Varasemate uuringute kaudu on välja tulnud, et kui mänguväljakule lisati lastele erinevaid vahendeid ja materjale (näiteks autorehve, kaste), siis tulemused näitasid, et lapsed muutusid oluliselt aktiivsemaks (Bundy et al., 2009; Goldfield et al., 2012). Võib öelda, et lapsi saab stimuleerida ja ergutada rohkem liikuma, kui pakkuda neile selleks sobivat keskkonda ning selleks ei pea olema ainult spetsiaalselt rajatud vastavate seadmete ja vahenditega mänguväljakud. Näiteks looduslik keskkond pakub erinevaid võimalusi lastele, kus neil on võimalus ronida puude otsa, hüppata üle kivide, hoida tasakaalu kõndides maha

langenud puudel jne. Siseruumides võiks kasutust leida näiteks koridoride pinnad, kus saab teha takistusrada või korraldada jooksmist.

Õpetajate jaoks oli tähtis, et lapsed peaksid saama rohkem õues olla, sest õuekeskkond soodustab rohkem lapsi liikuma. Õues olemise aega küll väärtustatakse, kuid varasemates uuringutes on takistuseks toodud välja õpetajate hoiakud ja eelistused välitingimuste suhtes. Õpetajad piiravad sageli laste õues olemise aega ilmastikust sõltuvalt (Copeland et al, 2012). Ilmastikutingimuste ja kehalise aktiivsuse vahelisi seoseid pole väga palju uuritud ning seetõttu on tulemused ebaselged, kuigi on tõendeid, et sademete hulk on seotud füüsilise aktiivsuse vähenemisega (Harrison et al., 2017). Positiivseks võib pidada, et õpetajad tähtsustavad liikumisõpetaja ametikoha olemasolu lasteaias. Liikumisõpetaja olulisus tuli välja ka Vörno (2017) uurimuses, kus tulemused näitasid, et liikumisõpetajaga lasteaedades olid laste kehalised võimed paremad, kui ilma liikumisõpetajata lasteaedades. Õpetajad toovad välja asjaolu, et laste liikumisaktiivsust piirab turvanõuetega arvestamine ja kartus ohtude ees. Varasematest uurimistulemustest on selgunud, et õpetajad näevad õues rohkem ohte, neil on hirm vigastuste tekkimise ees ning seetõttu kehtestavad nad õues turvalisuse tagamiseks rohkem reegleid ja vähendavad lastel erinevate riskide võtmist, mis omakorda piirab laste kehalist aktiivsust (Bundy et al., 2009; Erdem, 2018). Õpetajad leiavad, et nende ülesanne on väliskeskkonnas lapsi jälgida nende turvalisuse tagamiseks ning see piirab võtmast aktiivset rolli laste kehalise aktiivsuse hõlbustamisel (Coleman & Dymont, 2013).

Lasteaia õpetajate arvamusel on olukord lasteaias laste kehalise aktiivsusega parem, kui koolis. Seda kinnitab ka Eesti õpilaste hulgas läbiviidud uurimus, milles selgus, et laste üldine liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul oli madal. I kooliastmes oli see liikumisaktiivsuse soovitude kohaselt 29,3% ja II kooliastmes 17,5% (Mooses et al., 2016). Samas näevad õpetajad perede toetusel laste kehalise aktiivsuse edendamisel suurt rolli. Leitakse, et lapsevanemate suhtumine ja eeskuju liikumisse kandub edasi ka lapsesse. Õpetajad peavad ohuallikaks digivahendite liigset kasutamist kodudes, mis pärsib laste liikumisaktiivsust. Varasemates uuringutes on tulnud samuti välja, kus õpetajad tunnevad muret selle üle, et lapsed veedavad liiga palju aega kodus istuvas asendis vaadates telerit, mis pole lapsele füüsilise arengu seisukohalt positiivne (Dercheid et al., 2010). Riso ja Jürimäe (2018) toovad siinkohal ka välja, et ekraaniaeg konkureerib tänapäeval sageli magamisajaga, mis põhjustab kahjulikku mõju laste ja noorte füüsilisele ja vaimsele tervisele. Veel peavad õpetajad oluliseks kogukonna toetust laste kehalise aktiivsuse edendamisel. Siinkohal on ilmselt mõeldud spordiürituste korraldamisi lastele ja peredele, mis suurendaks liikumisaktiivsust.

Kokkuvõtteks võib öelda, et õpetajatel on lasteaedades oluline roll laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Koolieelses eas lapsed on vastuvõtlikud kõige suhtes, mis neile pakutakse ning liikumistegevustega tegelemine mõjub lastele kindlasti positiivselt. Erinevad tegurid nagu õpetajate suhtumine kehalisse tegevusse, eeskuju andmine, liikumist soodustava keskkonna loomine lastele ja laste ergutamine olla aktiivsemad, mõjutavad lapsi nii füüsiliselt, vaimselt, sotsiaalselt kui ka emotsionaalselt.

Antud töö annab ülevaate hetkeolukorrast Eesti kolme maakonna lasteaedade õpetajate teadmistest ja toetusest laste kehalisele aktiivsusele. Magistritöö piiranguks võib tuua väikest valimit arvestades, et Eestis on 15 maakonda. Uurimust võiks laiendada üle Eesti, et saada suuremat üldpilti lasteaiaõpetajate toetusest laste füüsilisele arengule. Paremaid tulemusi annaks ilmselt sellel teemal vaatluste läbiviimine lasteaedades, mis on samas ajamahukas ning nõuaks teatud ressursse. Töö tugevuseks võib tuua mitme alaskaalalist varem väljatöötatud ja kohandatud küsimustikku uurimistööks ja esmast ülevaadet lasteaiaõpetajate toetusest laste kehalisele aktiivsusele.

Tänu sõnad

Soovin tänada lasteaiaõpetajaid, kes andsid oma panuse uurimustöösse vastates küsimustikule. Eriline tänu oma magistritöö juhendajale Maret Pihule, kes on mind toetanud töö valmimisel nõuannete ja soovitustega. Tänan kaasjuhendajat Mario Mäeotsa tegemast töös parandusi ja juhtimast tähelepanu töös esinevatele kitsaskohtadele. Tänu sõnad perekonnale nende kannatlikkuse ja toetuse eest minu magistritöö kirjutamise ajal.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Ade Laande

/allkirjastatud digitaalselt/

22.05.2019 a.

Kasutatud kirjandus

- Barnett, M. L., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2016). More active pre-school children have better motor competence at school starting age: an observational cohort study. *BMC Public Health*, 16, 1068.
- Beets, M.W., Bornstein, D., Dowda, M., & Pate, R. (2011). Compliance With National Guidelines for Physical Activity in U.S. Preschoolers: Measurement and Interpretation. *Pediatrics*, 127 (4), 658–664.
- Bjørgen, K. (2015). Children's well-being and involvement in physically active outdoors play in a Norwegian kindergarten: playful sharing of physical experiences. *Child Care in Practice*, 21 (4), 305-323.
- Bower, J.K., Hales, D.P., Tate, D.F., Rubin D.A., Benjamin, S.E., & Ward, D.S. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (1), 23–29.
- Brown, W.H., Googe, H.S., McIver, K.L., & Rathel J.M. (2009). Effects of Teacher-Encouraged Physical Activity on Preschool Playgrounds. *Journal of Early Intervention*, 31 (2), 126-145.
- Brown, W.H., Pfeiffer, K.A., McIver, K.L., Dowda, M., Addy, C.L., & Pate, R.R (2009). Social and environmental factors associated with preschool children's observed physical activity. *Child Development*, 80 (1), 455-458.
- Bundy, A. C., Lockett, T., Tranter, P. J., Naughton, G. A., Wyver, S. R., Ragen, J., & Spies, G. (2009). The risk is that there is “no risk”: A simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*, 17, 33–45.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Chow, B.C., McKenzie, T.L., & Louie, L. (2015). Physical Activity and Its Contexts during Preschool Classroom Sessions. *Advances in Physical Education*, 5, 194-203.
- Coleman, B., & Dymont, J. E. (2013). Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. *Journal of Early Childhood Research*, 11 (3), 203–221.

- Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J., & Sherman, S. N. (2012). Physical activity in child-care centers: Do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research*, 27, 81–100.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment Research & Evaluation*, 10 (7), 1–9.
- Cox, M., Schofield G., & Kolt G.S. (2010). Responsibility for children's physical activity: Parental, child, and teacher perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 46–52.
- Culpepper, D. & Killion, L. (2018). Physical Activity in Pre-school Children: Role of the Teacher during Free Play. *Journal of Sports Science*, 6, 144-148.
- Davison, K.K., Li, K., Baskin, M.L., Cox, T., & Affuso, O. (2011). Measuring Parental Support for Children's Physical Activity in White and African American Parents: The Activity Support Scale for Multiple Groups (ACTS-MG). *Preventive Medicine*, 52 (1), 39–43.
- Derscheid, L.E., Umoren, J., Kim, S-Y., Henry, B.W., & Zittel. L.L. (2010). Early Childhood Teachers' and Staff Members' Perceptions of Nutrition and Physical Activity Practices for Preschoolers. *Journal of Research in Childhood Education*, 24, 248-265.
- Douglas, D., Lu, C., & Barrett, J. (2014). Developing physical activity habits in schools for active lifestyle among children and adolescents. *PHEnex Journal*, 6 (2), 1–15.
- Eveline, V. C., Valery, L., Jessica, G., Ilse, D. B., & Greet, C. (2012). Preschoolers physical activity levels and associations with lesson context, teachers behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly*, 27, 221-230.
- Erdem, D. (2018). Kindergarten Teachers' Views About Outdoor Activities. *Journal of Education and Learning*, 7 (3), 203-218.
- Gehris, J.S., Gooze, R.A., & Whitaker, R.C. (2014). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child Care Health Development*, 41(1), 122-131.
- Goldfield, G.S, Harvey, A., Grattan, K., & Adamo, K.B. (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 9 (4), 1326–1342.
- Harrison, F, Goodman, A., van Sluijs, E.M.F., Andersen, L.B., Cardon, G., Davey, R., Janz, K.F., Kriemler, S., Molloy, L., Page, A.S., Pate, R., Puder, J.J., Sardinha, L.B.,

- Timperio, A., Wedderkopp, N., Jones, A.P. (2017). Weather and children's physical activity; how and why do relationships vary between countries? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14 (74).
- Harro, M. (2001). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Hinkley, T., Salmon, J., Crawford, D., Okely, A.D., & Hesketh, K.D. (2016). Preschool and childcare center characteristics associated with children's physical activity during care hours: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13, 117.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.
- Joy, play and doing together. (2016). Ministry of Education and Culture: Finland. Külastatud aadressil <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78924/OKM35.pdf>
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn: Kirjastus Ilo.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). *Riigi Teataja I*. 23, 152.
- Leppik, P. (2009). *Lapse arendamine algab hällist*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Lu, C. & Montague, B. (2016). Move to Learn, Learn to Move: Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming. *Early Childhood Education Journal*, 44, 409–417.
- Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D.P., Barnett L.M., & Okely, A.D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 40 (12), 1019-1035.
- Maser, M., & Varava, L. (2003). *Terviseedendus lasteaias*. Tervisearengu Instituut. Tartu: Trükikoda Tartumaa.
- Metsoja, A., Nelis, L., & Nurk, E. (2018). Euroopa laste rasvumise seire. *WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Eesti 2015/16. õa raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Mooses, K., Kalma, M., Pihu, M., Riso, E-M., Hannus A., & Kull, M. (2016). Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. *Eesti Arst*, 95(11), 716–722.
- Morgan, P. J., & Hansen, V. (2008). Classroom Teachers' Perceptions of the Impact of Barriers to Teaching Physical Education on the Quality of Physical Education Programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (4), 506-516.
- Motor skills development*. (2013). Ministry of education Singapore. Külastatud aadressil <https://www.nel.sg/nel/slot/u566/Resources/Downloadable/pdf/nel-guide/nel-edu-guide-motor-skills-development.pdf>

- Niederer, I., Kriemler, S., Gut, J., Hartmann, T., Schindler, C., Barral, J., & Puder, J.J. (2011). Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): a cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatrics*, 11, 34.
- Oliver M., Schofield, G.M., & Kolt, G.S., (2007). Physical activity in preschoolers: Understanding prevalence and measurement issues. *Sports Medicine*. 37, 1045–1070.
- On the move. National strategy for physical activity promoting health and wellbeing 2020.* (2013). Ministry of Social Affairs and Health. Külastatud aadressil http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69943/978-952-00-3417-7_korj.pdf
- Palm, H. (2005). Liikumiskasvatus lasteaiaõpetaja igapäevatoos. L. Kivi, & H. Sarapuu (Koost), *Laps ja lasteaed*. (lk 173-184). Tartu: AS Atlex.
- Palm, H. (2017). Liikumisõpetus. K. Nugin, & T. Õun (Koost), *Õppe-ja kasvatusgevus lasteaias* (lk 286–305). Tartu: AS Atlex.
- Pihu, M. (2016). Liikumise teooria ja osad aktiivtööd. T. Pertel, & A. Haav (Koost), *Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste. Õpetajaraamat* (lk 122-301). Tartu: AS Atlex.
- Pärsik, S. (2013). *5-6-aastaste lasteaiaste liikumisaktiivsus ja kehaline võimekus*. Magistritöö. Tartu Ülikool. Kehalise kasvatus ja spordi õppekava.
- Riigiportaali eesti.ee. Külastatud aadressil <https://www.eesti.ee/est/kontaktid/lasteaiad>
- Riso, E-M., & Jürimäe, J. (2018). Physical Activity, Sedentary Behaviour, Sleep Duration and Well-Being Among Estonian Schoolchildren: A Thematic Review. L.R. Vega, W.N. Toscano (Koost), *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life* (lk 365-391). Springer, Cham.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., & Ansari W.E. (2009). Changes in physical activity in pre-schoolers and first-grade children: longitudinal study in the Czech Republic. *Child Care Health and Development*, 35 (3), 376-82.
- Soini, A. (2015). *Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children*. Jyväskylä University Printing House: Jyväskylä.
- Zachopoulou, E., Bakle, I., & Deli, E. (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of Early Childhood Research* 4 (1), 5-18.
- Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale (2010). *Riigi Teataja I*. 69, 526.

- Viira, P. (2017). *Eelkooliealiste laste objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus ja võimekus: kehakompositsiooni, kehalise aktiivsuse ning võimekuse vahelised seosed*. Magistritöö. Tartu Ülikool. Füsioteraapia õppekava.
- Timmons, B.W., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K.A. (2007). Physical activity for preschool children — how much and how? *Physiology, Nutrition, and Metabolism and the Canadian Journal of Public Health*, 32, 122–134.
- Tremblay, L., Boudreau-Larivière, C., & Cimon-Lambert, K. (2012). Promoting Physical Activity in Preschoolers: A Review of the Guidelines, Barriers, and Facilitators for Implementation of Policies and Practices. *Canadian Psychology*, 53 (4), 280–290.
- Virgilio, S. J. (2007). *Tervete laste tegus algus*. Tallinn: Odamees OÜ.
- Võrno, M. (2017). *5-6 aastaste laste kehaline võimekus ning õpetajate arusaamad kehalisest aktiivsusest ja võimekusest*. Magistritöö. Tallinna Ülikool.
- Walsh, A.D., Crawford D., Cameron, A.J., Campbell, K.J., & Hesketh, K.D. (2017). Associations between the physical activity levels of fathers and their children at 20 months, 3.5 and five years of age. *BMC Public Health*, 17, 628.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Külastatud aadressil https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=DA5570280693E2323651837E2C0B8EC?sequence=1
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

Lisa 1. Küsimustik lasteaia rühmaõpetajatele

Lasteaiaõpetaja toetus laste kehalisele aktiivsusele

Hea lasteaiaõpetaja!

Olen Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava magistrant Ade Laande ja teen oma magistritööd lasteaiaõpetaja toetusest laste kehalisele aktiivsusele. Küsitlus on anonüümne ja vastuseid kasutatakse uurimistöö eesmärgil üldistatud kujul. Vastamine võtab aega umbes 20 - 25 minutit.

Suured tänud ette Teiepoolse panuse eest!

Ade Laande

laande.ade@gmail.com

1. Teie sugu

- ☐ Naine
- ☐ Mees

2. Teie vanus

- ☐ Kuni 25 a.
- ☐ 26 - 35 a.
- ☐ 36 - 45 a.
- ☐ 46 - 55 a.
- ☐ 56 - 65 a.
- ☐ Üle 65 a.

3. Teie tööstaaz lasteaiaõpetajana

- ☐ Kuni 9 aastat
- ☐ 10 - 19 aastat
- ☐ 20 - 29 aastat
- ☐ 30 - 39 aastat
- ☐ Üle 40 aasta

4. Milline on Teie haridustase?

- ☐ Keskharidus
- ☐ Keskeri- või kutseharidus
- ☐ Rakenduskõrgharidus

- ☐ Bakalaureusekraad
- ☐ Magistrikraad
- ☐ Muu.....

5. Millises maakonnas asub lasteaed, kus te töötate?

- ☐ Harjumaa
- ☐ Lääne-Virumaa
- ☐ Viljandimaa

6. Teie lasteaed asub...

- ☐ maa piirkonnas
- ☐ linna piirkonnas

7. Millise vanuserühma õpetaja Te hetkel olete?

- ☐ Sõimerühm (kuni kolmeaastased)
- ☐ Noorem rühm (kolme- kuni viieaastased)
- ☐ Keskmine rühm (viie- kuni kuueaastased)
- ☐ Vanem rühm (kuue- kuni seitsmeaastased)
- ☐ Liitrühm (kahe- kuni seitsmeaastased)

8. Kui palju lapsi on Teie rühmas?

.....

9. Mitu rühma on Teie lasteaias?

- ☐ 1 – 4
- ☐ 5 – 8
- ☐ 9 – 12
- ☐ Üle 12

10. Kas Teie lasteaias on liikumisõpetaja ametikoht?

- ☐ Jah
- ☐ Ei
- ☐ Muu.....

11. Mitu korda viiakse Teie lasteaias läbi organiseeritud liikumistegevusi?

- ☐ 1 kord nädalas
- ☐ 2 korda nädalas
- ☐ 3 korda nädalas
- ☐ Muu.....

12. Kas lisaks regulaarselt toimuvatele liikumisõpetuse tegevustele korraldate lastele päeva jooksul veel liikumistegevusi?

- ☐ Iga päev
- ☐ 1-2 x nädalas
- ☐ 3-4 x nädalas
- ☐ Mõned korrad kuus
- ☐ Üldiselt mitte kunagi

13. Kas viite ise lastega läbi regulaarseid liikumisõpetuse tegevusi? (kui selleks puudub eraldi õpetaja)?

- ☐ Jah
- ☐ Ei

14. Kui palju aega Te veedate lastega päeva jooksul õues?

- ☐ Kuni 1 tund
- ☐ 1-2 tundi
- ☐ 2-3 tundi
- ☐ Muu.....

15. Lasteaia õuealal on lastel võimalus...

- ☐ joosta
- ☐ ronida
- ☐ tasakaalu hoida
- ☐ rippuda
- ☐ sõita jalgrattaga
- ☐ mängida palli

16. Milliseid kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi viite Te läbi lastega siseruumides olles?

.....

17. Milliseid kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi viite Te läbi lastega õuesoleku ajal?

.....

Palun mõtle järgnevate väidete peale ja märgi kuivõrd nõustud/ei nõustu nendega (1 - ei nõustu üldse; 2 – pigem ei nõustu; 3 – natuke ei nõustu/natuke nõustun; 4 - pigem nõustun; 5 – nõustun täielikult).

18. Ma korraldan igal nädalal lastele mõne liikumis- ja sporditegevuse (sh liikumis- ja sportmängud).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

19. Ma viin iga nädal lapsi kohtadesse (mets, park, ronimisega liikumisväljak vm), kus nad saavad aktiivselt liikuda (va liikumistund).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

20. Mulle meeldib vaadata, kui lapsed liiguvad ja spordivad.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

21. Ma kasutan enda rühma lastega lasteaia liikumis- ja spordivahendeid ka väljaspool liikumistundi.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

22. Minu rühma lastel toimuvad iganädalased regulaarsed organiseeritud liikumistegevused.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

23. Mulle meeldib koos lastega liikuda.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

24. Ma julgustan lapsi liikuma näidates selleks ise eeskuju.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

25. Ma olen regulaarselt kehaliselt aktiivne.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

26. Ma naudin liikumist ja kehalisi tegevusi.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

27. Ma julgustan lapsi kasutama õuealal liikumist toetavaid võimalusi (jooksmine, ronimine, hüppamine, tasakaalu hoidmine jne).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

28. Ma kasutan lasteaiale pakutavaid liikumisega seotud projekte ja programme, kus lapsel on võimalus aktiivselt liikuda (nt matkad, spordiklubide tutvustused, liikumis- ja spordipäevad).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

29. Meil toimuvad lastevanematega koos ühised liikumisega seotud üritused.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

30. Ma julgustan lapsi õuealal mängima liikumis- ja sportmänge (nt jalgpall) ja/või sõitma rattaga (tõuke-, jalgratas).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

31. Ma jälgin, et lastel ei oleks liiga pikka järjestikust istumisaega (kuni 20 minutit).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

32. Ma teen lastega sirutus- ja liikumispause rühmategevuste vahel.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

33. Ma lähen lastega õue enamasti iga ilmaga.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

34. Rühmaruum soodustab laste liikumist (kõndimist, kerge liikumisega seotud mängude mängimist jms).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

35. Kasutame koridore laste liikumisruumi avardamiseks ja lisavõimaluste pakkumiseks.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

36. Ma suunan lapsi liikuma peale järjestikust pikka (kuni 20 minutit) istumisaega.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

37. Millist positiivset mõju Te näete liikumisel lastele?

.....

38. Millist negatiivset mõju Te näete laste vähesel liikumisel?

.....

39. Kui pädevaks Te peate enda teadmisi ja oskusi lapse füüsilise arengu toetamises?

- ☐ Minu teadmised ja oskused on väga head selles valdkonnas.
- ☐ Minu teadmised ja oskused on head selles valdkonnas.
- ☐ Minu teadmised ja oskused on halvad selles valdkonnas.
- ☐ Minu teadmised ja oskused on väga halvad selles valdkonnas.

40. Üldiste rahvusvaheliste soovitude järgi peaksid eelkooliealised lapsed liikuma

vähemalt 3 tundi päevas, millest 60 minutit on liikumist sellise intensiivsusega, et laps hingeldab ja higistab. Teie hinnangul, kas lapsed saavad Teie lasteaia päeva jooksul piisavalt liikuda?

- ☐ Jah
- ☐ Ei
- ☐ Muu....

41. Kas Teie hinnangul on laste vähene liikumine Eestis probleem ?

- ☐ Jah
- ☐ Ei
- ☐ Muu

42. Soovi korral võite lisada tekkinud mõtted laste liikumisaktiivsuse toetamise kohta.

.....

Aitäh vastamise eest!

Lisa 2. Õpetajate arvamused laste liikumisaktiivsuse kohta

<i>Tähelepanekud laste liikumisaktiivsuse toetamise kohta</i>	<i>ÕPETAJATE ARVAMUSED</i>
Liikumistegevuste väärtustamine õpetajate seas	<p>„Väga palju annab ära teha lasteaias, kui meeskonnas on liikumine ja füüsiline aktiivsus väärtustatud.“</p> <p>„Laste tubastesse tegevustesse ja päevakavasse peab mahtuma piisavalt aktiivset liikumise aega.“</p> <p>„Rühmaõpetajal on soovi korral palju võimalusi laste liikumisaktiivsuse suurendamiseks.“</p>
Sobiva keskkonna loomine	<p>„Olen ammu soovinud, et lasteaias igas rühmas oleks nn. möllamistuba, kus saab rippuda, ronida, hüpata iga ilmaga, aga sellist pole...“</p> <p>„Lasteaedades võiks olla rohkem õuevahendeid (rattad, suusad, tasakaalu harjutamise vahendid jne) ja õueala võiks muidugi võimaldada erinevate vahenditega tegeleda (asfalt rattasõiduks, korvirõngad pallimänguks).“</p>
Õues viibimise aja suurendamine	<p>„Laste õues viibimine vähemalt 4 h lasteaiapäeva jooksul kohustuslikuks.“</p> <p>„Lapsed viibiks rohkem õues ja oleks rohkem liikuvuses. Tegevusi õues tuleks suurendada ka reaalselt...“</p>
Liikumisõpetaja olemasolu tähtsustamine	<p>„Mitte ära kaotada liikumisõpetaja ametikohti lasteaias.“</p> <p>„Soovin, et liikumisõpetaja ametikoht lasteaiast ei kaoks.“</p>
Ohutuse ja turvanõuetega arvestamine	<p>„Laste liikumisaktiivsust lasteaias piiravad erinevad turvalisuse nõuded.“</p> <p>„Laps soovib joosta ja liikuda, kuid lasteaedades on liialt palju keelatud...“</p> <p>„Siis kui riiklikul tasemel hakatakse rääkima, et liikumine on tähtsam kui liigne turvalisus, siis hakkab ka tulema muutusi...“</p>
Lasteaias olukord parem kui koolis	<p>„Lasteaias on lihtsam lapsi liikuma meelitada, kool teeb liikumise ebameeldivaks.“</p> <p>„Lasteaialaps ehk veel liigub piisavalt aga kooliealine juba enam mitte.“</p> <p>„Lasteaias liigub laps pigem rohkem. Koolides ja kodudes vähem. Lasteaias saavad lapsed rohkem liikuda kui koolis.“</p>
Lastevanemate eeskuju liikumisele	<p>„Vanemad on aktiivselt eeskujuks lastele...“</p> <p>„Sportlikud vanemad on eeskujuks oma lastele...“</p> <p>„Lapsevanemate hoiakud mõjutavad last kõige rohkem. Kui kodus lapsevanematel liikumisharjumus puudub, siis ka lapsest kasvab füüsiliselt passiivne laps...“</p> <p>„Liikumisaktiivsusel ja toitumisel on suur roll perel.“</p> <p>„Ülekaalulistel ja väheliikumatel vanematel on reeglina seda ka lapsed.“</p>

	<i>„Laste liikumisaktiivsus oleneb ka pere hoiakutest.“</i>
Nutiseadmete mõju laste liikumisele	<i>„Vältida nutiseadmetes istumist.“</i> <i>„Lapsed viibivad õues järjest vähem ja ekraanisõltuvuses on meil juba mitmes põlvkond. Lasteaeg päästab vähemalt viiel päeval nädalas televiisorist-arvutist...“</i> <i>„Nutiseadmeid kuritarvitatakse juba lasteaiaaegs, kindlasti piirab see laste liikumisvajadusi.“</i>
Kogukonna toetus laste kehalisele aktiivsusele	<i>„Peaks toimuma rohkem liikumisüritusi nii lasteaia siseselt kui ka kohaliku omavalitsuse poolt korraldatavalt.“</i> <i>„Lastele mõeldud trennid ei tohiks olla tasulised. Tihti jääb lasteaia lapsel trenni minemata, sest treeningud on üsna kallid.“</i> <i>„Treeninguid võiks ka lasteaia riik rahastada.“</i> <i>„Eesti vajab mänguväljakuid nagu on Soomes, see paneb lapsed rohkem õues olema.“</i>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ade Laande

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

„Lasteaiaõpetajate toetus lapse kehalisele aktiivsusele kolme maakonna näitel“, mille juhendaja on Maret Pihu ja kaasjuhendaja Mario Mäeots,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Ade Laande

22.05.2019